

UN#@%! YOURSELF
New York Times Bestseller

حرر نفسك

عدم الثقة بالنفس
أعذار
دموع
خوف
مشاعر
تاريخ
معتقدات
خيارات
أحكام
أسباب
عدم الثقة

واخرج مما في رأسك حتى تعيش حياتك

غاري جون بيشوب



ترجمة: الحارث النبهان

حرّر نفسك

تأليف: غاري جون بيشوب
ترجمة: الحارث النبهان

تحويل وتنسيق
د/ حازم مسعود
https://t.me/hazem_massaod_kindle_books

هذا الكتاب مهدَى لأخواتي الثلاث، باولا وإليزابيث وساندرا، وإلى أمي أغنيس وأبي باتريك. كبرنا معًا، وبكينا معًا، ووقفنا معًا، وقاتلنا معًا. بفضلكم جميعًا، صرت ما أنا عليه الآن.

أوجّه هذا الكتاب إلى اليائسين المسحوقين، وإلى الأمّهات الوحيدات والآباء العاطلين عن العمل... إلى الحالمين وإلى الطامحين. أنا أنتم... وأنتم قادرون على النجاح.

١ في البداية...

«هذه صفعة كلامية من الكون لكي تجعلك تستيقظ وتَعي مقدراتك الحقيقية، حتى تحرّر نفسك وتعيش حياتك بطريقة مذهلة».

الفصل الأول

هل شعرت في يوم من الأيام بأنك ذلك الهامستر الذي يجري في العجلة الدوّارة، وبأنك تسير بقوة في درب الحياة لكنك لا تصل إلى شيء؟

تجد نفسك عالقًا طيلة الوقت في دائرة مفرغة من ثرثرة داخلية متواصلة، ومن إطلاق الأحكام في كل لحظة، مع صوت خافت يقول لك إنك كسول، أو غبي، أو إنك لست جيدًا إلى الحد الكافي. وأنت لا تلاحظ أبدًا مقدار تصديقك ما تسمعه، ولا مدى غرقك فيه. لا تفعل شيئًا غير إنفاق يومك كلّه في محاولة التغلّب على المشقات والتوتّرات محاولًا أن تعيش حياتك. لكنك تجد نفسك، مرات كثيرة، معترفًا بأنك لن تصل أبدًا إلى ما تريده في الحياة إذا لم تتمكن من إخراج نفسك من تلك العجلة الدوارة اللعينة -قد تكون ساعيًا إلى السعادة، أو إلى تخفيف وزنك، أو إلى تحقيق تقدّم في عملك أو إقامة علاقة عاطفية تتمنّاها كثيرًا... لكن ذلك كلّه يظلّ بعيدًا عن متناولك.

إن هذه الصفحات مكرّسة لأولئك الأشخاص الذين يعيشون ما أدعوه «مونولوج الهزيمة الذاتية»: تيار لا ينقطع من الشكوك والذرائع التي تشوب حياتك كل يوم وتفرض عليها قيودًا ثقيلة. هذه صفعة كلامية من الكون لكي تجعلك تستيقظ وتعي مقدراتك الحقيقية، حتى تحرّر نفسك وتعيش حياتك بطريقة مذهلة.

فلنبدأ هذا الأمر من المكان الصحيح. هناك نوعان من الأحاديث التي تنخرط فيها كل يوم: أحاديثك مع الآخرين، وأحاديثك مع نفسك. وقد تكون شخصًا من أولئك الذين يصرّون على القول: «أنا لا أتحدّث مع نفسي». لكن حقيقة الأمر هي أن القسم الأكبر من الأحاديث التي تجريها في أي يوم من الأيام يكون أحاديثَ بينك وبين نفسك... إنها أحاديث «تستمتع بها كلّها» في داخل خصوصية رأسك وعزلته.

سواء كنت منطويًا أو منفتحًا، وسواء كنت مبدعًا أو ماهرًا في الأمور العملية؛ فإنك تنفق أجزاء ضخمة من وقتك في الحديث مع... مع نفسك! أنت تفعل هذا خلال ممارستك التمرينات الرياضية، وخلال عملك وأكلك وقراءتك وكتابتك وسيرك وبكائك؛ وعندما تكتب الرسائل النصيّة، أو تجادل، أو تفاوض، أو تخطّط، أو تدعو، أو تتأمّل، أو تمارس الجنس (وحدك أو مع شخص آخر)، أو... خلال فعلك أي شيء. وأيضًا، نعم، أنت تفعل ذلك حتى عندما تكون نائمًا.

الواقع أنك تتحدّث مع نفسك الآن، في هذه اللحظة!

لا تقلق! فهذا لا يعني أنك مجنون. أو، لعلّه يعني أننا كلنا مجانين قليلًا! في الحالتين، نحن نفعل هذا كلّنا. لذلك، كن مرتاحًا... وأهلًا بك في هذا المسرح المجنون.

تقول الدراسات إن أكثر من خمسين ألف فكرة تنشأ لدى الواحد منا في كل يوم. فكّر في تلك الأشياء كلّها التي تقول في نفسك إن من الأفضل ألّا تفعلها، أو في تلك الأشياء كلّها التي تحاول أن تتغلّب عليها أو تتخلّص منها. صحيح أننا لا نكاد نملك أية سيطرة على هذه الأفكار التلقائية، الرد فعلية، لكن لنا قدرة كبيرة جدًا على أن نختار من بينها الأفكار التي نعتبرها ذات أهمية. هذا الأمر ليس مقرّرًا مسبقًا!

إن آخر ما توصل إليه علم الأعصاب وعلم النفس، يعزّز الفكرة القائلة بأن نوع الأحاديث التي تنخرط فيها له أثر عميق على جودة حياتك. لقد أجرى البروفيسور ويل هارت من جامعة كولومبيا أربع تجارب عاش فيها المشاركون، أو تذكّروا، حوادث إيجابية، أو سلبية، أو محايدة. تبيّن أن الأشخاص الذين وصفوا الحوادث المحايدة بطريقة موحية بأنها لا تزال جارية قد تولّدت لديهم مشاعر أكثر إيجابية. وعندما تحدّثوا عن الحوادث السلبية بالطريقة نفسها، تولّدت لديهم مشاعر أكثر سلبية. يمكن القول بكلمات أكثر بساطة بأن اللغة التي تستخدمها في التعبير عن ظروفك تحدّد كيفية رؤيتك تلك الظروف وعيشك إياها ومساهمتك فيها. وهي تؤثّر تأثيرًا دراماتيكيًا في أسلوب تعاملك مع حياتك ومواجهتك مشكلاتك، كبيرها وصغيرها.
إن الصلة بين ما نقوله وإحساسنا تجاهه صلة معروفة منذ مئات السنين، بل منذ آلاف السنين. لقد أدرك الفلاسفة، من أمثال ويتغنستين وهيدغر وغادامر، أهمية اللغة وأثرها في حياتنا. يقول ويتغنستين: «... يمكن العثور على الانسجام بين التفكير والواقع في قواعد اللغة».
الخبر الحسن هو أن الدراسات تتوصّل دائمًا إلى أن الحديث الإيجابي مع النفس يمتلك قدرة كبيرة على تحسين المزاج، وزيادة الثقة، ورفع الإنتاجية، وأمور كثيرة أخرى. فوق هذا، تبيّن الدراسات التي أجراها البروفسور هارت أن ذلك الحديث الإيجابي مع النفس يمكن أن يكون عنصرًا أساسيًا من العناصر التي تكوّن الحياة السعيدة الناجحة.
وأما الخبر السيئ فهو أن عكس ذلك صحيح أيضًا: لا يقف أثر الحديث السلبي مع النفس عند جعلنا في حالة مزاجية سيئة، بل هو قادر أيضًا على جعلنا نشعر بالعجز. إنه قادر على جعل المشكلات الصغيرة تبدو أكبر حجمًا -بل هو قادر أيضًا على خلق مشكلات حيث لم تكن أيّة مشكلة موجودة من قبل-. وإليك الآن هذا الخبر الجديد: إن حديثك مع نفسك يؤدّي إلى إحباطك مرة بعد مرة بطرق لا تكاد تستطيع تخيّلها.
بعد قول هذا كلّه، يبقى شيء يجب أن يكون واضحًا: على الرغم من أن مدار هذا الكتاب هو استخدام اللغة الصحيحة من أجل تحسين حياتك، فإنني لا أقول أبدًا بأن عليك أن تتّجه فجأة إلى التفكير الإيجابي أو إلى أشكال مختلفة من أساليب «التوكيد الشخصي».
هذان أمران كرر الناس فعلهما مرات كثيرة جدًا وحقّقوا درجات مختلفة من النجاح؛ لكنهما ليسا ما سنفعله هنا... ليسا كذلك أبدًا.
لن أطلب منك أن تقول لنفسك إنك نمرٌ لكي تُحرّر الحيوان الداخلي الذي فيك! فأولًا، أنت لست نمرًا؛ وثانيًا،... حسنًا، سأقول لك من جديد إنك لست نمرًا! قد تنجح هذه الأمور مع بعض الناس، لكني لا أراها مناسبة لي. ففي نظري، يجعلني قول أحدهم لي بأن عليَّ أن أفعل أشياء من هذا النوع، أشعر كأن هناك من يسكب في حلقي، رغمًا عني، دلوًا كاملًا من عصير حلو لزج. شكرًا، لكن... لا. شكرًا!
أعتذر من «الإيجابيين» جميعًا... لكني سوف أجعل هذا الكتاب يتّخذ وجهة أخرى. هذا الكتاب مصمم لإعطائك حافزًا حقيقيًا تشعر بأنه صادق ومناسب لك وقادر على دفعك إلى مستوى جديد من مقدراتك الحقيقية.
الفرق بين النجاح والفشل
«إذا كان القسم الأكبر من المشاعر البشرية ناتجًا عن التفكير، فقد يكون من المستحسن أن يتحكّم المرء بمشاعره عن طريق تحكّمه بأفكاره . أو عن طريق تغيير الجمل التي يقولها في نفسه،

أي حديثه مع نفسه، بحيث يتمكّن من تغيير المشاعر الناتجة عنها».
هذه الكلمات مأخوذة من ألبرت إيليس، الذي كان واحدًا من آباء علم النفس الحديث. اكتشف إيليس أن طريقة تفكيرنا في تجاربنا، وطريقة كلامنا عنها، تغيران إحساسنا بها. يمكن القول باختصار إن أفكارنا ومشاعرنا تسير يدًّا بيد.
توصل إيليس أيضًا إلى أن الطريقة التي نفكّر بها يمكن، أكثر الأحيان، أن تكون غير عقلانية على الإطلاق.
تأمّل كم مرة قلت لنفسك شيئًا من قبيل، «أنا غبي جدًا»، أو «إنني أخلط الأمور دائمًا»، أو «لقد انتهت حياتي»... أو أي وصف سلبي لأمر من الأمور، وذلك من قبيل: «هذا أسوأ شيء حدث لي في حياتي كلّها».
فليرفع يده كل من يعرف أنه بالغ ذات مرة في ردّة فعله على أمر ثم فكّر فيه بعد انقضائه فلم يجده مهمًّا! لا بأس... اخفض يدك، فالناس ينظرون إليك وقد بدأ منظرك يبدو سخيفًا! إذا استعدت ما حدث في ذهنك، فسوف تكتشف أنه كانت لديك في اللحظة التي سبقت ردة الفعل الزائدة التي تبدو لك الآن عشوائية لمحةٌ من حديث غاضب مع نفسك... هذا هو الأمر! وهذا ما جعلك تنطلق في اتجاه ردة الفعل تلك.
إن بعض الأشياء التي نقولها ونفعلها ليست أشياء منطقية دائمًا، لكن الظاهر أننا نقولها ونفعلها على الرغم

من ذلك. فوق هذا، فإننا غالبًا ما لا نرى حقيقةً ما نترك أنفسنا تنساق إليه، أو أننا لا نرى الرواسب الانفعالية الباقية بعد انخراطنا في حديث سلبيّ مع النفس، مهما يكن ذلك الحديث معتدلًا.
ترى الآن أن الحديث مع الذات لا يكون دائمًا حديثًا دراماتيكيًا صاخبًا، بل هو أحيانًا حديث خفيّ هادئ لا نشعر به... إلا أن له التأثير المحبط نفسه. إذا كنت تعمل على أمر ما، فقد تقول في نفسك، «هذا صعب كثيرًا. ماذا لو لم أستطع إنهاءه في الوقت المحدّد له؟»، أو قد تظلّ طيلة الوقت قلقًا من احتمال أن «تُخفق» في شيء تفعله، وهذا ما يتركك في حالة من التوتّر أو القلق. أحيانًا، يقود الحديث السلبي مع الذات إلى الغضب، أو الحزن، أو الإحباط. وهذا ما يظهر في حالات وأوضاع قد يبدو لك أن ما من صلة مشتركة تجمع بينها.
لا يؤدّي هذا النوع من الحديث مع الذات إلى جعلك حياتك أكثر سهولة على الإطلاق. فكلّما كرّرت لنفسك إن ذلك الأمر صعب، كلما بدا لك أكثر صعوبة. للأسف، وبما أننا نصغي دائمًا إلى ذلك التيار المستمرّ من أفكارنا الداخلية التلقائية، وبما أننا صرنا شديدي الاعتياد على ذلك الصوت المتذمّر الشاكي في رؤوسنا، فمن النادر أن ندرك كم يكون كبيرًا أثر الأفكار السلبية على مزاجنا وسلوكنا في أية لحظة من اللحظات. ونتيجة هذا، فإن الأمر ينتهي بنا، إلى فعل -أو إلى عدم فعل- أشياء مخالفة لما يريد عقلنا المنطقي أن نفعلها.
إليك هذا المثال البسيط على ذلك: فكر لحظة في المهمّات اليومية التي تخشاها أكثر من غيرها... تخشاها لمجرد أنك جعلت منها -في عقلك- شيئًا أكثر سوءًا أو صعوبةً مما هي في واقع الأمر. نحاول أحيانًا تجنّب مهمات بسيطة، كطيّ الملابس المغسولة، أو إفراغ آلة غسل الأطباق، على الرغم من أنها لا تستهلك إلا قدرًا قليلًا من الزمن والجهد. وفي وجود القدر الكافي

من هذه «البنود» الملحّة التي تجول في رأسنا، يصير من السهل علينا أن ندرجها ضمن قائمة «الأشياء الكبيرة»، الأكثر أهمية، إلى أن نجد أنفسنا تحت وطأة إحساس يقول لنا إن مشاغل الحياة الكثيرة تستنفدنا وتثقل علينا.

لماذا «نقاوم» أشياء بعينها في حياتنا؟ إن لدينا قناعة شخصية في ما يخص تلك الأنواع من المهمّات التي استقرّ في رؤوسنا رأي سلبي راسخ عنها. ابحث في حياتك عن تلك «الأمور العالقة»، وسوف تدرك ما أعنيه. إن لدينا «انسدادًا» خطيرًا حقًّا ناجمًا عن الحديث مع الذات.

كيف تغيّر اللغة حياتنا

إن أثر طريقة كلامنا غير مقتصر على اللحظة الراهنة وحدها. فمن الممكن أن يتسرّب هذا الأثر إلى لا وعينا فيصير جزءًا من ذاتنا، ويغير أفكارنا وسلوكنا على المدى البعيد.

ضمن شروط حياتنا اليومية، تعمل طريقة كلامنا مع أنفسنا ومع الآخرين على تشكيل إدراكنا للحياة؛ ويكون لذلك الإدراك الحسّي نفسه أثر مباشر في اللحظة المعنيّة نفسها. فهل يتجاهل المرء إدراكاته الحسّية ويغامر بنفسه؟ بل قد يكون الأمر أسوأ من هذا... العيش مع وهم أنه ليست لديك إدراكات حسيّة!

إذا كنت ممن يتحدثون أحيانًا على أن الحياة «غير منصفة» فسوف تبدأ التصرّف تبعًا لهذه النظرة، وسوف ترى أشياء مسيئة حيث لا وجود لأشياء مسيئة، أو أنك -هذا ما أظهرته الدراسات- تبذل جهدًا أقل في عملك لأنك قد قرّرت بالفعل أنه لن يحقّق شيئًا. وسرعان ما تصير هذه النظرة «غير المنصفة» واقعك الحقيقي.

وأما من ناحية أخرى، فإن الشخص الذي ينظر إلى النجاح كأنه صار قريبًا من متناوله لا يكتفي ببذل أقصى جهده لإنجاز عمله، بل إنه يصير يحيا مشحونًا بذلك الإنجاز، ويتصرف طيلة الوقت انطلاقًا من تلك النظرة الأساسية الموجودة عنده: النجاح. لكن عليَّ هنا أن أكون واضحًا فأقول إن الإيمان بأنك ستنجح ليس إلا واحدًا من عوامل النجاح (مع أنه عامل مهم). ومن هنا، من الممكن تحقيق أشياء عظيمة من غير أن يكون لدى المرء ذلك الإيمان؛ إلا أن الطريق إليها يصير أصعب قليلًا.

إذا كنت قلقًا من أنه ليس لديك ذلك النوع من الإيمان بالنجاح، فعليك أن تواصل القراءة!

لقد قال ماركوس أوريليوس، الفيلسوف الرواقي الذي صار إمبراطورًا رومانيًا: «هناك قاعدة عليك أن تتذكّرها في المستقبل عندما يغريك أي شيء بأن تشعر بالمرارة: لا تقل ’هذا من سوء الحظ‘، بل قل ’تحمّل هذا الأمر مثلما يليق بالحظ الحسن‘!».

إن في مستطاعنا تمامًا أن نقرِّر كيف نفكّر في مشكلاتنا، وكيف نتحدّث عنها. يمكن لهذه المشكلات أن تكون تنغيصًا لنا، أو مرقاة نصعد عليها خطوة. المشكلات من الممكن أن تعوقنا وتؤخّرنا، أو أن ترفعنا.

الحقيقة أن الفلاسفة الرواقيين من أمثال أوريليوس كانوا مؤمنين بأن الحوادث الخارجية لا أثر لها علينا أبدًا: نحن نخلق واقعنا في عقولنا.

«أبعد عنك إحساسك بالأذى، فيختفي الأذى من ذاته».

خذ وقتك لكي تتأمّل في هذه العبارة.

كم أنت مستعد لاعتبار أن حياتك قد وصلت إلى ما هي عليه الآن، لا بسبب من ثقل ظروفك أو وضعك، بل بسبب ثقل حديثك عنها، ذلك الحديث الذي يشدّك إلى الخلف؟ وكم أنت مستعد

لاعتبار أن ما تظن أنك قادر على فعله، أو غير قادر على فعله، يتأثّر باستجابتك اللاواعية على نحو مباشر أكبر كثيرًا من تأثره بما يحصل في حياتك نفسها؟
إذا واصلت البحث عن أسباب ظروفك هناك، (أي خارج نفسك)، وكلما بذلت جهدًا محمومًا لكي تتخطّاها، فسوف تحصل دائمًا على الاستجابة نفسها. لا طاقة، ولا فرحة، ولا حيوية. وفي أحسن الأحوال، تكون النتيجة هي ذلك الخط المتعرّج السائر بين النجاح والخيبة، بين السعادة والقنوط.
«ليست المسألة أن عليك أن تجد إجابة. الإجابة هي أنت».
تجد أحيانًا أن ظروفك لا تتغيّر؛ وتجد أحيانًا أنها تتجمّد على حالها. فماذا لو أن الشيء الذي تعمل من أجله، ذلك الشيء الذي أنت واثق من أنه سيجعلك شخصًا أكثر سعادة، أو شخصًا أفضل، أو شخصًا أكثر ثقة بنفسه، لن يحدث؟ ماذا تفعل؟ وحتى إذا وصلت إلى ذلك الشيء في يوم من الأيام، فما الذي سيحدث في حياتك بين هذه اللحظة وذلك اليوم؟
يتطلّب منك هذا الكتاب أن تبحث عن الإجابة، ليس هناك، بل في داخل نفسك. ليست المسألة أن عليك أن تجد إجابة، فالإجابة هي أنت. وكما قلت لعملائي مرات كثيرة، بل كثيرة جدًا، يمضي الناس حياتهم منتظرين قدوم «الفارس»؛ لكنهم لا يدركون طيلة ذلك الوقت أنهم هم «الفارس». إن حياتك كلّها في انتظار ظهورك أخيرًا.
أعِد تدريب دماغك . كلمة واحدة في كل مرّة
ليس هذا الكلام كله عن اللاوعي مجرّد مجموعة من عبارات الهراء النفسي الشائع. لقد اكتشف العلماء أن أفكارنا قادرة حقًّا على تغيير التركيبة النفسية لدماغنا. لقد أحدثت ظاهرة «المرونة العصبية» هذه ثورة في طريقة تفكيرنا في العقل البشري.
مع مضيّنا في الحياة وتعلّمنا وعيشنا أشياء جديدة، يرتّب دماغنا -ويعيد ترتيب- الممرّات العصبية التي تتحكّم بكيفية تفكيرنا وسلوكنا. والجميل في الأمر أننا نوجّه أفكارنا بطريقة تقوم -على نحوٍ واعٍ- بتعديل هذه الممرات على هوانا. إن الطريقة الأكثر سهولة لتشكيل تلك الأفكار هي الحديث الذاتي الحازم الواعي. إنه ذلك النوع من الحديث الذي «ينفُذ إلى الأعماق» ويستطيع أن يقبض على زمام حياتك.
ومثلما نقوم ببناء عاداتنا من خلال تكرار الفعل نفسه إلى أن يصير «تلقائيًا»، فإننا قادرون على استخدام لغة قوية جازمة، مرة بعد مرة، لكي نخلق تغيّرًا دائمًا في حياتنا. الأمر هنا غير مقتصر على «الأفكار المفرحة»... (لا تستعجل الوصول إلى النتيجة السعيدة)... فأنت تمارس بهذا تأثيرًا على بيولوجيا دماغك نفسها.
نستطيع تقرير مشاعرنا وانفعالاتنا من خلال توجيه أفكارنا. ونستطيع تشكيل تلك الأفكار بأن نكون منتبّهين

وحريصين على كلماتنا وعلى اللغة التي نستخدمها. إن قدرًا كبيرًا من ذلك معتمد على مدى تسامحك الأساسي مع تركيبتك الذهنية الحالية، وعلى مدى استعدادك لتغييرها.
يبدأ الأمر كلّه من خلال الإقدام على خيار واعٍ بأن يتحدّث المرء بطريقة مفيدة بدلًا من أن تكون طريقة ضارّة. فمن خلال استخدامنا اللغة المناسبة وصياغة مشكلاتنا على ضوءٍ يسمح لنا بأن نتناولها بسهولة أكبر، نصير قادرين -بالمعنى الحرفي تمامًا- على تغيير الطريقة التي ننظر بها إلى

العالم ونتعامل بها معه. فماذا عن تلك الأشياء كلّها التي قرأتَها وسمعتها عن «خلق واقعك الخاصّ بك»؟ هذا ممكن بالفعل. وهو ليس أمرًا ممكنًا فحسب، بل إن هناك ملايين الأشخاص في العالم ممن يقومون به حقًّا. وهم لا يخلقون واقعهم فحسب، بل يتصرّفون بموجبه، ويعيشون فيه.

تذكّر أن طريقة تعاملك مع ظروف حياتك، مهما تكن تلك الظروف متحدّية أو صعبة أو ضاغطة، هو ما يكون له الدور الأكبر في تحويلها. ومن جديد، فإن الإجابة موجودة داخلك أنت، لا خارجك.

إن كيفية حديثنا عما يحيط بنا، وكيفية تفكيرنا فيه، وبالتالي كيفية استيعابه، هي أساس واقعنا. اخلق الواقع الذي تحبّ أن تعيش فيه من خلال بدء عملية اكتساب طريقة التحدّث (مع نفسك ومع الآخرين) التي تؤدّي حقًا إلى تشكيل ذلك الواقع المرغوب فيه. إن الطريقة البسيطة التي أعيد بها صياغة «مشكلاتي» اليومية هي التعاملُ معها باعتبارها فرَصًا. وعلى الفور، تصير هذه المشكلات «عناصر» في حياتي أستخدمها لتثقيف نفسي وتوسعة أفق نظرتي لحياتي. أصير أكثر حبًّا لمعرفة تلك «العناصر»، وأكثر صلة بها مما كانت عليه ذاتي القديمة التي تعاني الضيق والإحباط.

التوكيد مقابل السّرد

كيف يستطيع المرء أن يخلق واقعه؟ تستطيع ذلك من خلال نقل حديثك مع ذاتك من كونه حديثًا سرديًّا متواصلًا (حيث تتحدّث عن نفسك وعن الآخرين وعن الحياة في حوار مُحمَّل بالآراء والأحكام)، إلى كونه حديثًا توكيديًا بحيث تطرح جانبًا ذلك «الضجيج» المعتاد كلّه وتؤكّد على قدرتك في المكان عينه وفي اللحظة عينها.

من أول الأخطاء التي نقع فيها هي أننا نتحدث عما سوف نفعله أو عمّن سوف نكونه. لا يمكن لأحد أن يجعلني أبدأ بكلمة «ينبغي»، أو «حاول». ففي لا وعينا، نكون قد قرّرنا متى سيحدث ذلك؛ وبالتأكيد فهو ليس في هذه اللحظة!

إن من بين الأسباب التي تجعلنا، أكثر الأحيان، نتخلى عن قراراتنا التي اتخذناها مع بداية السنة هو أن تلك القرارات تستخدم عادة لغة تصف ما «سوف» نفعله... أي: في وقت لاحق! وفي أحيان كثيرة جدًّا، تبدأ هذه القرارات بما لن نفعله في واقع الأمر، وبكل ما يجعلنا نتحمّس في البداية ثم نفقد عزيمتنا عندما تواجهنا تلك اللحظة التي لا مفرَّ منها، لحظة يصفعنا الواقع على وجوهنا. سوف تجد نفسك واقفًا وحدك في تلك الحفرة العملاقة في حياتك، الحفرة التي نتجت عن ذلك السلوك الذي «تكفّ عنه» في الظاهر. تلك هي اللحظات في حياتك التي ينقلب فيها حوارك الداخلي ضدك! فماذا لو أنك وعدت نفسك بأن تخفّف وزنك، لكنك صرت توّاقًا إلى تناول البيتزا، أو أنك وعدت نفسك بادّخار قليل من المال، لكن ذلك المعطف الذي أغراك وظننت أنك «لا تستطيع أن تعيش من دونه» صار معروضًا بسعر مخفّض؟ كيف يتعامل المرء مع تلك اللحظات التي تخبو فيها الحماسة لتغيير الحال وتعود فيها أنماط التفكير القديمة إلى الظهور؟ وما أنت فاعل بدلًا من ذلك؟

يكون الحديث التوكيدي مع الذات عندما تعبّر عن حقّك في هذه اللحظة من الزمن، هنا تمامًا، الآن تمامًا. عندما تبدأ كلامك بتعابير من قبيل «إنني...»، أو «أومن بأن... »، أو «أقبل أن...»، أو

«أؤكّد أن...»، فهذه كلّها صيغ لغوية قوية، مُقرِّرة. وهي صيغ مختلفة تمام الاختلاف عن الصيغ السردية التي تبدأ بكلمات مثل «سوف...»، أو «سأفعل...».

إن الأثر الجسدي والنفسي الناتج عن استخدام لغة توكيدية تخاطب اللحظة المعنية ليس أثرًا قويًا فحسب، بل إن له مفعولًا حقيقيًا جدًا في اللحظة نفسها. هناك اختلاف كبير جدًّا بين عبارتيّ «أنا مصمِّم تصميمًا تامًا»، وبين «سوف أكون مصمِّمًا تصميمًا تامًّا». وهذا لأن العبارة الأولى تفرض نفسها في هذه اللحظة من حياتك، في حين تحمل العبارة الثانية ما يشبه وصفًا لما سيأتي بدلًا من أن يكون وصفًا لما هو كائن هنا. يفرض هذا كلّه أن تحاول استخدام اللغة التوكيدية في حياتك اليومية، وأن تنتبه إلى نفسك عندما تقول كلامًا من النوع السرديّ الأميَل إلى العمومية.

استخدام هذا الكتاب

تجد في هذا الكتاب أشكالًا وقع عليها اختياري من أساليب التوكيد الشخصية، الرامية إلى تشجيعك وتمكينك وإنعاشك حتى تكون فاعلًا في حياتك اليومية.

وسوف ترى أيضًا أقوالًا مأخوذة من شخصيات تاريخية شهيرة، وفلاسفة، وشذرات من المكتشفات العلمية، جمعتها كلّها هنا لكي تعزز الطرح الذي أقدّمه، لا لكي تبرهن عليه. ومع أن هذا كلّه حسَن ومفيد، فإن الطريقة الحقيقية الوحيدة لقراءة هذا الكتاب والتفاعل معه هي أن تستكشفه بنفسك، وأن تجرّب بنفسك ما أقوله لك. خصص الوقت الكافي لكي تفكر وتتأمّل ولكي تعيش التجربة بنفسك؛ فما من معرفة أعظم شأنًا من المعرفة التي تتحقّق منها بنفسك من خلال تجاربك الخاصة.

إذا مضيت في قراءة الصفحات التالية معتبرًا إياها تجربة شخصية، لا تقييمًا للمحتوى، فقد ينتهي بك الأمر إلى أن تجد نفسك وقد قمت بتمرين جذري يغير حياتك كلّها... تمرين من نوع لم تقم به قبل الآن أبدًا. ستجد أمورًا تصدمك، أو تزعجك، أو تخالف قناعاتك، أو تجعلك تشعر بالغضب. لا بأس... تجاوز نفسك، وتابع القراءة. ستجتمع الخيوط في نهاية المطاف مثلما يحدث في فيلم سينمائي جيد.

إذا كنت ممن يتأذّون بسهولة، فتوقّف الآن عن القراءة، وقدِّم هذا الكتاب هدية إلى شخص آخر تعرفه، وتظنّ أنه يمكن أن يكون قادرًا على الاستفادة منه.

آمل أن يساعدك هذا الكتاب في فهم مدى قوة الحديث مع الذات، ومدى تعقيده، وكيفية استخدامه بحيث يكون قوةً تُضاف إلى ما هو حسن في حياتك. فعلى الرغم من أننا لن نغوص عميقًا في القوى الخلّاقة والهدّامة في اللغة، فإننا سنلقي نظرة على الكيفية التي تُصاغ بها تجارب حياتك وتتخذ شكلها في أفكارك اليومية وفي الأحاديث الجارية داخل عقلك.

تتطلّب منك هذه الصفحات أن تفكر -أن تقيِّم بطريقة حقيقية واعية صلةً معرفية بين لغتك ومشاعرك وبين حياتك اليومية؛ وأن تكتشف مشاهد الحياة الفسيحة التي تظهر لك عندما تبدأ فهم تلك الصِّلة السحرية بين طريقتك في الكلام ومشاعرك.

أنصح بقراءة هذا الكتاب بكلّيّته، مع تسجيل ملاحظات، أو وضع علامة أو خطوط تحت الجمل أو الفقرات، أو استخدام أية طريقة لتمييز كل ما يلفت انتباهك. وبعد هذا، عليَّ أن أقول أيضًا إنني صمَّمت هذا الكتاب بحيث يكون مفيدًا، سهل التناول بالنسبة لأكبر عدد ممكن من الناس. إلا أن كل فصل من فصول هذا الكتاب يمثل موضوعًا قائمًا بذاته، على الرغم من أنه جزء من

كل. وهكذا يستطيع القارئ أن يدخل الكتاب ويخرج منه بقدر ما يريد. استخدم هذا الكتاب، واصطد منه الكلمات اللازمة لكي تجعلك تحدث تغييرًا في حياتك... إلى أن تهترئ صفحاته لشدة رغبتك في الوصول إلى ذلك التغيير.
في حياتك التي تعيشها من يوم إلى يوم، قد لا تكون في حاجة إلى دسّ أنفك في هذا الكتاب إلى الأبد، (إذا وجدت نفسك تفعل ذلك، فلا بأس!)، فالغاية الحقيقية هنا هي أن تستخدم هذه الأفكار لكي تكون نقطة البدء عندما تجد نفسك عالقًا في مكان ما، أو لكي تكون مُعينًا لك في الانتعاش والتجديد.
عندما تمرّ بك تلك الأوقات، فما عليك إلا أن تغوص في هذا الكتاب، وأن تتشرّب هذه الصفحات لكي تحرِّر في نفسك تلك الذات التي لا يزال العالم في انتظار رؤيتها.
أتمنّى لك قراءة ممتعة.

٢ «أنا مستعد»

«كُفَّ عن لوم حظك. كُفَّ عن لوم الآخرين. كُفَّ عن التذرعّ بالظروف أو المؤثّرات الخارجية».

الفصل الثاني:
كن مستعدا للحياة التي لديك

فكّر في هذا. ما المشكلات، تلك الظلال الشنيعة القاتمة التي تفسد الآن عليك دفء وسعادة حياتك التي يمكن أن تكون هانئة من غيرها؟

هل تكره عملك؟ هل أنت في علاقة عاطفية فاشلة؟ أم إنك تعاني مشكلة صحّية؟ حسنًا، فتّش عن وظيفة جديدة. ضع نهاية لتلك العلاقة. غيِّر نظامك الغذائي ومارس التمرينات الرياضية، أو ابحث عن المساعدة الطبية المناسبة لك. يبدو الأمر بسيطًا، أليس كذلك؟ وحتى في تلك الأمور التي يبدو لك أنك غير قادر على التحكّم فيها، أمورٍ من قبيل موت شخص تحبّه، أو فشل مشروع أقمته، فإن لك أن تقرّر كل شيء في ما يتّصل بطريقة عيشِك حياتك في أعقاب تلك الحوادث كلّها.

إذا كنت غير مستعد للقيام بالأفعال اللازمة من أجل تغيير وضعك -بكلمات أخرى، إذا كنت مستعدًا للاستمرار في تحمّل وضعك- فهذا يعني أن تلك هي الحياة التي لديك، أعجبك هذا أم لم يعجبك.

قبل أن تقول في نفسك: «ولكن...»، أو قبل أن تبدأ الإحساس بالانزعاج والضيق، دعني أقول لك شيئًا إضافيًا واحدًا: من خلال دفاعك عن ظروفك كما هي الآن، فإنك تبرهن -في حقيقة الأمر- على أنك تستحق أن تكون حيث أنت. إذًا، في هذه الحالة... ما عليك إلا أن تستسلم!

لا مكان هنا لقول: «ولكن...». فأنت غير قادر على تحمّل تكلفة قولها. إنها أشبه بأمتعة زائدة في رحلة تتطلّب منك أن تسافر خفيفًا.

«لا تصنع الظروف الإنسان؛ فهي لا تفعل شيئًا غير كشفه أمام نفسه».

إبكتيتوس

تمامًا مثلما يقول إبكتيتوس، فإن المقياس الحقيقي لمن هو أنت لا يمكن العثور عليه في ظروفك، بل في طريقة استجابتك لتلك الظروف. ولبدء هذه العملية الجديدة، عليك أولًا أن تقوم بإيقاف عملية أخرى.

كُفَّ عن لوم الحظ.

كُفَّ عن لوم الآخرين.

كُفَّ عن التذرع بالظروف أو المؤثّرات الخارجية.

كُفَّ عن لوم طفولتك أو الحي الذي تعيش فيه.

إن هذه الطريقة في تناول الأمر أساسية بالنسبة إلى كل ما أتحدّث عنه في هذه الصفحات. لا يمكنك أن تركن في حياتك إلى أي نوع من أنواع «لعبة اللوم». أكرّر مرة أخرى: لا يمكنك فعل ذلك! بل إن لوم نفسك أمرٌ غير مفيد أيضًا... غير مفيد على الإطلاق. بطبيعة الحال، سوف تواجه حالات لا سلطةَ لك عليها في ظاهر الأمر. بل إن من الممكن أيضًا أن تواجه ظروفًا مأساوية، كالإصابة بالعجز، أو بمرض خطير، أو كموت شخص تحبه.

لكن هناك على الدوام شيئًا تستطيع فعله للتأثير في هذه الظروف حتى إن كانت موجودة لديك منذ سنين، وحتى إن كنت لا تزال غير قادر على العثور على مخرج منها. إلا أن عليك قبل كل

شيء أن تكون مستعدًّا لفعل هذا الشيء. فحتى تتبنّى أية مقاربة تبنّيًا كاملًا، يترتّب عليك أولًا أن تقبل حقيقة أنه على الرغم من وجود أشياء حدثت في حياتك ولم تكن قادرًا على فعل شيء إزاءها، فإنك مسؤول مسؤولية تامة، مئة بالمئة، عما تفعله بحياتك بعد وقوع تلك الحوادث. دائمًا، وفي كل مرة: لا حجج، ولا ذرائع، ولا أعذار!

يُعرّف القاموس كلمة الاستعداد بأنها: «أن يكون المرء متأهّبًا: الجهوزية».

بكلمات أخرى، يمكن القول إن الاستعداد هو الحالة التي نكون فيها قادرين على الانخراط في الحياة وعلى رؤية الوضع من منظور مختلف. يبدأ الأمر بك، وينتهي بك أيضًا. لا يستطيع أحد أن يجعلك مستعدًا، ولا تستطيع التحرك إلى الأمام حتى تكون مستعدًا فعلًا للقيام بالخطوة اللاحقة.

وعندما تصير مستعدًا في آخر المطاف، تصير قادرًا -حرفيًا- على عيش ذلك الاستعداد، وتشعر بتلك الحرية الداخلية التي تسري في شرايينك. وبالمثل، عندما لا تكون مستعدًا، ستشعر بذلك النوع من «العجز» الأصيل الذي يوقِفُك ويُطبِق عليك كأنه ثقل خفيٌّ جاثمٌ على صدرك.

صدِّقني عندما أقول لك إنني أسمع ما تقوله في نفسك: «أنا مستعد، ولكن...». أنت تحوّل نفسك إلى ضحية كلّما أضفت كلمة «ولكن» في آخر جملتك. لقد سمعتُ قصصًا عن عدد لا حصر له من ظروف الحياة المعقدة خلال سنوات عملي الطويلة مُشرفًا ومرشدًا... من الماضي التعيس المظلم، إلى فداحة ثقل الزمن الحاضر، إلى الخوف الشديد من المستقبل... وقد سمعت تلك القصص مرات ومرات كثيرة جدًا. عليك أن تسمع ما أقوله لك بالطريقة التي أريدُ أن تسمعه بها. فأنا لا أقول هذه الأشياء حتى أثير غضبك (حسنًا... ربما أثير غضبك بالفعل)، بل حتى أجعل نار مُقدّراتك تشتعل في داخلك، حتى أجعلك تدرك مقدار عظمَتك. لست أقول هذا حتى أزعجك! تأمّل المسألة بنفسك، وتخيَّل -لحظة واحدة- أن الاستعداد غائب عن حياتك. لا أعني ذلك الاستعداد الهزيل الخائف، بل الاستعداد الجريء... حالة الاستعداد التي تعجلك جاهزًا لما سيأتي، متأهّبًا للفعل. الاستعداد للتغيير، الاستعداد للقبول، الاستعداد للتخلي. إنه استعداد ملهَم، استعداد سحري وحقيقي.

العثور على الباب

«تسدّد الأقدار خطى المستعدّين وتجرُّ المتردّدين جرًّا من خلفها».

سينيكا

إما أن تتحكم بمصيرك، أو أن يتحكّم مصيرك بك. لن تتوقّف الحياة لتنتظرك عندما تتوقّف قليلًا، أو حتى عندما تتمهّل. لن تتوقّف الحياة لأنك مرتبك أو لأنك خائف. سوف تستمر ماضية في طريقها، من غيرك. وسوف يستمرّ العرض سواءٌ لعبت فيه دورًا فاعلًا أو لم تلعب فيه أي دور.

ولهذا تكون أول صيغة من صيغ التوكيد الذاتي التي أعلّمها لمن يأتيني طالبًا معونتي: «أنا مستعد».

قبل أن تصير قادرًا على قول هذا بصدق، عليك أولًا أن تطرح على نفسك سؤالًا. السؤال هو: «هل أنا مستعد؟». هذا سؤال يتطلّب إجابة. لا تستطيع تركه هناك، في فراغ الكون. هل أنا مستعد؟ إنه سؤال يدفعك إلى الإجابة عنه. هل أنا مستعد؟ إن له قوة لا تُقاوَم... أنا لا أستطيع التهرّب من إلحاحه على قول الحقيقة.

هل أنا مستعد للذهاب إلى النادي الرياضي؟
هل أنا مستعد للعمل على ذلك المشروع الذي أرجأته حتى الآن؟
هل أنا مستعد لمواجهة مخاوفي الاجتماعية؟
هل أنا مستعد للمطالبة بزيادة الراتب، أو لترك هذه الوظيفة البائسة؟
«لن تتوقّف الحياة لتنتظرك عندما تتوقّف قليلًا، أو حتى عندما تتمهّل. لن تتوقّف الحياة لأنك مرتبك أو خائف. سوف تستمرّ ماضيةً في طريقها، من غيرك».
باختصار، هل أنت مستعد للكف عن عيش الحياة التي لديك الآن، ولبدء عيش الحياة التي أنت راغب فيها؟ يبدأ الأمر كلّه بظهور ذلك الاستعداد، تلك الحالة السائلة التي لا تتوقّف عن التمدّد والتقلّص حيث تندفع الحياة أو تتراجع -وهو كله موجود في داخلك لا ينتظر غير تلك النقلة اللغوية-.
كثيرًا ما ننظر إلى أنفسنا باعتبارنا مماطلين، أو كسالى، أو مفتقرين إلى حافز يدفعنا. لكننا، ببساطة، غير مستعدين. إننا نرجئ الأشياء، أو نتجنّبها تجنّبًا تامًّا، لأننا نقول لأنفسنا إننا غير راغبين في فعلها، أو إننا غير قادرين على فعلها.

بدلًا من اعتبار هذا السلوك خللًا في طبيعتنا الشخصية، علينا أن نوجِد إحساسًا بالاستعداد حيث من الواضح أنه غير موجود الآن. وإن شئت، يمكنك تسمية هذا «شرارة القدرة». أنت مولّد ضخم لهذه الحالة من الانفتاح والقدرة. في وقت من أوقات حياتك، كان الوصول إلى هذه الحالة سهلًا نتيجة حماسة الشباب، أو نتيجة الفضول وحب المعرفة في الطفولة. وبطريقة ما، على مر السنين، نفقد تماسّنا مع هذه الحالة السحرية.
لقد قال الفيلسوف، عالم السياسة الشهير، نيقولا ماكيافيلي:
«حيث يكون الاستعداد عظيمًا، لا يمكن أن تكون الصعوبات عظيمة».
فكّر في هذا لحظة واحدة. لا أهمية لما تواجهه في حياتك؛ ولا أهمية للعقبات التي تحاول تذليلها - إن كنت مستعدًا لتوليد تلك الحالة من الاستعداد، فإن تلك هي البوابة المفضية إلى بذل الجهد، واتخاذ الخطوات، والتعامل مع النكسات، وفي النهاية خلق التقدّم والتغيير في حياتك على النحو الذي تنشده.
هذا ما يجعل تلك العبارة البسيطة . «أنا مستعد» . شديدة العمق. تصير منتعشًا، ممتلئًا طاقة، بفعل الوعد الذي تحمله هذه العبارة... تصير خاضعًا لجاذبيتها.
أسألك مرة أخرى: هل أنت مستعدٌّ؟
عندما يكون الباب مغلقًا
لعلك، في واقع الأمر، غير مستعدٍّ. في حالات كثيرة، تكون هذه هي الإجابة الأفضل التي تستطيع تقديمها.
وهناك حالات يكون فيها إعلانك عن عدم الاستعداد فعلًا لا يقل قوة عن إعلانك أنك مستعدٌّ.
هل أنت مستعد للعيش في جسد غير معافى؟ لا.
هل أنت مستعد لمواصلة العيش من موعد استلام راتبك الشهري إلى موعد استلام راتبك الشهري التالي؟ لا.
هل أنت مستعد لتحمّل علاقات عاطفية غير مجدية وغير قابلة للاستمرار؟ لا.

أنا غير مستعد!!
إن عدم الاستعداد يوقد العزم والتصميم. إنه يتيح سبيلًا إلى اعتمادك أسلوبًا قويًا في التعامل مع وضعك. عندما تكون غير مستعد، فإن هذا يمثل غالبًا «خطًّا في الرمل» يشير إلى الحد الذي لا تظل عنده مستعدًا للرجوع إلى الخلف.
فقط عندما تكون غير مستعدٍّ لمواصلة الاكتفاء بالوجود فحسب، ولمواصلة الإحساس بعدم الرضا وعدم الإشباع، تصير قادرًا على بذل الجهد الضروري لإحداث التغيير. فقط عندما تكون غير مستعدٍّ لتحمّل أي مزيد من ذلك «الكلام الفارغ»، تصير قادرًا على الإمساك بالمعول وعلى بدء الحفر. أحيانًا، لا يكون هناك حافز على التغيير أشدّ قوة من عدم الاستعداد لفعل «هذا الأمر» بعد الآن. فأيهما هو المسيطر في حياتك الآن؟ أنا مستعد، أم أنا غير مستعد؟ هل ترى الآن كيف أن كونك غير مستعد يمكن أن يكون في مثل قوة كونك مستعدًّا؟
بحسب الظروف المختلفة، يمكن للبعض منا أن يشعر بمزيد من القوّة والتمكين من خلال التأكيد على القول «أنا مستعد»، في حين قد يجد البعض الآخر أن قول «أنا غير مستعدٍّ» يمنحهم قوة وتصميمًا. ومن الممكن أن تجد كلًا من القولين قادرًا على منحك الحافز المطلوب، وذلك بحسب الحالة المعنية.
وسواء كنت من ضمن هذه الفئة أو تلك، فأنت قادر أيضًا على إعادة صياغة طريقة تعاملك مع مشكلاتك، وليس فقط على الانتقال من واحد من هذين التوكيدين الشخصيين إلى التوكيد الآخر.
فلنأخذ مثالًا على هذا: هل أنت مستعد للعثور على وظيفة جديدة؟ أجل. أنا مستعد. هل أنت مستعد للبقاء في هذه الوظيفة التي لا تحبّها؟ لا، أنا غير مستعد.
من الممكن لكل من هذين التوكيدين أن يكون فعّالًا. أنت من يقرّر صيغة التأكيد التي تناسب شخصك ووضعك. أنت من يقرّر أي الصيغتين «تحقّق المطلوب» بالنسبة لك.
قوة الغاية
هناك طريقة أخرى يستطيع عدم استعدادك، من خلالها، أن يحرّرك من عجلة الهامستر الدوارة لأن ما من أهمية -أحيانًا- للسؤال الذي تطرحه على نفسك، أو لعدد المرّات التي تكرّر فيها ذلك السؤال... فأنت تجد نفسك غير قادر على المحافظة على ذلك الاستعداد فترة كافية لتغيير أي شيء. ومن الممكن أن تكون واحدًا من أولئك الذين يحقّقون بدايات عظيمة لكنهم لا يستطيعون المتابعة بعد ذلك. ففي نهاية الأمر، قد يكون عليك مواجهة الحقيقة الباردة، حقيقة أنك كنت طيلة الوقت مستعدًّا جدًا لأن تبقى على حالك. لقد كنت غير مستعدٍّ لإحداث تغيير أساسي في حياتك وللتخلّص إلى الأبد من ذلك الثقل الجاثم على صدرك... ففي مكان ما، في داخلك، أنت راضٍ بأن تواصل العيش على هذا النحو. ما أعنيه هنا أن الأمر لا بد أن يكون كذلك، وإلا لما بقيتَ من غير تحقيق أي تغيير حتى الآن! لا بد أن لديك، على مستوى من المستويات، قدْرٌ من القبول بتحمل أن تكون حياتك هكذا.
الحقيقة أن هذا أيضًا أمر لا بأس فيه. فأن تكون صادقًا مع نفسك، وتقول إنك اتخذت قرارًا بالبقاء حيث أنت الآن، فعلٌ قد لا يقلّ قوة عن اتخاذ قرار التغيير والانتقال إلى وضع آخر. لماذا؟ أحيانًا، يكون هذا لأن إقرارك بأنك مستعد لوضع نفسك في مكان لا تجد نفسك سعيدًا فيه كثيرًا ما يوفّر قوة الدفع اللازمة لفتح ثغرة من أجل تغيير حقيقي دائم. ينبغي فعل هذا من

غير أن تلوم نفسك، ومن غير أن تعتبر نفسك ضحية لحظة من «لحظات الضعف» أو ضحية نوع من أنواع «الخلل» في الشخصية. ففي تلك اللحظة، تكون مدركًا أنك وضعت نفسك في ذلك المكان الذي لا يعجبك -لكن عن قصد ومعرفة، وبطريقة منهجية- هل تعرف معنى هذا؟ معنى هذا أنك قادر -عن قصد ومعرفة، وبطريقة منهجية- على إخراج نفسك من ذلك المكان. وهذا هو أيضًا أساس الإقرار لنفسك بفضيلة القبول، والاعتراف بما قد كان، وخلق الجرأة في نفسك من أجل محاولة الوصول إلى مستقبل يفوق الخيال.

«الحكيم هو من لا يحزن على أمور لا يمتلكها، بل يستمتع بما هو بين يديه».

إبكتيتوس

من خلال التصريح بعدم استعدادك للتغيير، ومواجهتك هذا الأمر، تكون قادرًا على تقييم نفسك وحياتك، وعلى بدء خلق شعاع من ضوء يسمح لك، على الأقل، بأن تبدأ. والسرّ في هذا الأمر هو أنك تفصُل المهمة (أو الشيء الذي تتعامل معه) عن دراما الماضي، فتجد نفسك أكثر انفتاحًا على التعاطي مع تلك المهمّة. تصير قادرًا على تجاوز الدوامة الانفعالية والمضيّ مباشرة إلى قلب المسألة نفسها.

طموح كبير ووسائل محدودة

يمكن القول ببساطة إن هناك أهدافًا لا صلة لها بواقعنا. لا تخطئ فهمي هنا، فأنا مؤيّد للطموح الذي يبلغ النجوم ولاستهداف أشياء تبدو مستحيلة التحقيق. فعلى سبيل المثال، من الممكن أن تكون لدينا جميعًا رغبة في الثراء الفاحش. لكن، هل أنت مستعد، لكي تجني ذلك المال كله؟ هل أنت مستعد للعمل ستين أو سبعين ساعة كل أسبوع، أو للتخلّي عن العطلات، حتى تتمكن من إنجاز العمل الذي يتعيّن إنجازه؟ هل أنت مستعد لأن تحمل مزيدًا من المسؤولية ولأنْ (هذا أكثر أهمية) تغامر بكلّ شيء؟ وهل واجهت -في الواقع- وتعاملت - مع ما يفرضه عليك وصولك إلى أن تكون شخصًا فاحش الثراء؟ هل تعرف معنى الاستنفاد المستمرّ من غير نهاية لكل ما في حياتك وعقلك؟ لقد أنتج مجتمعنا هذا النوع من الاندفاع المتهوِّر إلى أن يكون المرء الأغنى، أو الأذكى، أو الأجمل، أو الأحسن ملبسًا، أو الأكثر ظرَفًا، أو الأكثر قوة... وفي مكان ما على الطريق، فقدنا قدرتنا على أن نكون أنفسنا فحسب، على أن نكون أحرارًا في تنفّس الحياة واختيار الدرب الخاص بنا بدلًا من حمل عبء ما يتوقّعه منا مجتمعنا أو عائلتنا. فما الذي يؤدي إليه هذا كله؟ حسنًا... إنه ينتج قدرًا كبيرًا من البشر المصابين بحالة من الإحباط وعدم الإشباع. هذا أمر مؤكّد! لا يعني هذا أن عليك أن تكفّ عن السعي إلى أهداف رائعة في حياتك إن كان هذا ما تريده حقًّا. وهو لا

يعني أيضًا أن عليك أن تترك نفسك في مكانك من غير أن تقوم بأية محاولة للتطوّر. ما من شيء خاطئ في أن يعمل المرء ساعات طويلة أو في أن يضحّي بمستوى حياته؛ فقد يكون هناك من يرضون رضا تامًا بفعل ذلك حتى يحقّقوا دخلًا كبيرًا، أو حتى يحصلوا على ترقيات في أعمالهم. لكنَّ هناك كثيرين جدًا ممن ينسون فعلًا السبب الذي جعلهم، في الأصل، يسعون إلى الأهداف التي يحاولون الوصول إليها.

وفي أحيان كثيرة جدًّا، ينصَبّ تركيزنا كلّه على ما لا نمتلكه، حتى إن كنا -في أعمق أعماقنا- غير محتاجين إليه حاجة حقيقية، بل حتى غير راغبين فيه رغبة حقيقية. لعلك تومئ برأسك موافقًا

عندما أقول لك هذه الأشياء. ولعلّك تقول: «إنه محقّ. لست في حاجة إلى أن أصير مليونيرًا». أو «ليست لديَّ رغبة حقيقية في أن تصير عضلات بطني بارزة».
يظل هذا كله جيدًا، ولا مشكلة فيه أبدًا، إلى أن ترى تلك السيارة الجميلة مرة أخرى فتقول في نفسك: «لماذا لا أمتلك مثلها؟»، أو تنظر إلى غلاف مجلة فتتساءل قائلًا: «لماذا لا يكون مظهري هكذا؟»، أو «لماذا لا تكون ملابسي من هذه الماركات الجميلة؟». يتطلّب التحقّق من أننا نسعى إلى ما نريده حقًّا مساءلة دائمة لأنفسنا. هذا أمر لا يمكن اعتباره محسومًا بصورة نهائية.
إذا كانت لديك رغبة حقيقية في هذه الأشياء، فاذهب واحصل عليها! ابدأ اليوم، وضعْ استراتيجية لنفسك، وتعامل مع واقعك كما هو، وأهم من هذا: افعل ما هو لازم، وأَكثِر مما هو لازم إن استطعت.
ولكن، إذا كنت غير مستعدٍّ للعمل عشر ساعات إضافية، أو عشرين ساعة إضافية، في الأسبوع لمجرّد تحقيق رغبتك في قيادة سيارة bmw بدلًا من سيارة هوندا، فعليك أن تكف عن إهدار قسم ثمين من طاقتك العقلية في التَوْق إلى الحصول على تلك السيارة. كفّ عن التظاهر أمام نفسك. تعامل مع عدم استعدادك للقيام بما يتطلّبه تحقيق تلك الأشياء، واقبل حقيقة أنك تخدع نفسك. ستجد عند ذلك أنك حرَّرت مساحة من عقلك من أجل محبّة الحياة التي تعيشها بالفعل، وصار لديك متّسع يسمح لك بأن تبدأ السعي إلى الأشياء التي تريدها فعلًا في حياتك.
«أنا غير مستعدٍّ» للتخلي عن مأكولاتي المفضلة كلّها لمجرّد أن يعود جسدي إلى ما كان عليه عندما كنت في العشرين من عمري. «أنا غير مستعد» للتخلّي عن الوقت الذي أمضيه كما أرغب مقابل زيادة في راتبي الشهري.
واجه واقعك. فور اعتيادك ذهنية «أنا غير مستعد»، لن يظل الإحساس بالذنب مسيطرًا عليك، ولا الإحساس بالاستياء والأسف كلما رأيت شيئًا تظن أنك «تريده». سوف تكون في مكان يحقّق تواصلك مع حياتك الحقيقية وتناغمك معها؛ وإذا أردت حقًّا السعي من أجل تلك الأشياء في المستقبل، فسوف تكون قادرًا على تحديد موقعك الحالي بالنسبة إلى تلك الأشياء بحيث تضع لنفسك خطة طريق من أجل تحقيقها والوصول إليها.
ارسم طريقك
من بين الأمور الجميلة في سياق قيامك بإلقاء نظرة فاحصة حقيقية على حياتك وأهدافك، هو أن قيامك بذلك يرغمك على إعادة تقييم الطريق المؤدّي إلى تلك الأهداف.
فهل ممارسةُ التمرينات الرياضية مدة نصف ساعة كل يوم أمر مستحيل حقًّا مثلما يصوّر لك عقلك؟ سوف تتعرّق قليلًا، بالتأكيد، وسوف تتعب قليلًا، نعم، لكنك قادر على تشغيل أغانيك المفضّلة لكي يمر ذلك الوقت مرورًا أسرع. ومع أن البداية قد تكون مؤلمة، فسوف تعتاد الأمر، وسوف يصير جسدك أكثر قوة وستستمتع بذلك وتفخر.
ما أسوأ ما يمكن أن يحدث إذا أقدمت على طرح فكرتك في ذلك الاجتماع؟ هل ستلقى فكرتك رفضًا؟ ما أهمية هذا؟ وحتى إذا واجهتك مهمات أو مشكلات أكبر حجمًا -تصور أنك مطالب بدفع ضرائب متأخرة عن سنوات كثيرة؛ أو تصور أنك مضطر إلى إفراغ كراج السيارة مما تراكم فيه طيلة سنوات كثيرة؛ أو تصور أنك تقول الحقيقة لشخص تكذب عليه منذ زمن بعيد- فإن الطريق إلى التغيير يبدأ دائمًا ببارقة الاستعداد نفسها.

تذكّر دائمًا أننا مَيّالون، كلنا، إلى «تكبير» الأمور في أذهاننا حتى تصير أضخم كثيرًا مما هي عليه في حقيقة الأمر. يصير قول الحقيقة شيئًا يشبه التوغل في رحلة شاقّة عبر الصحراء. إن كان هذا هو إحساسك، فما عليك إلا أن توزّع المهمة إلى «إعلانات استعداد» أصغر حجمًا: أن «أنهض واقفًا»، أو «أخرج من فراشي»، أن «أتفقّد بريدي الإلكتروني»... إلخ. وبطبيعة الحال، فإن من الممكن أن تكون في مواجهة شيء أكبر كثيرًا من هذه الأمثلة؛ لكن عليك أن تتأمّل هذا الأمر؛ وسوف تجد أن ذلك النموذج نفسه سيكون صالحًا له تمامًا. لنقل إنك تخفي سرًّا مظلمًا، أو إن لديك إحساسًا بالعار، أو بالذنب، أو بالاستياء. من الممكن أن يكون هذا الأمر قادرًا على تغيير حياتك تغييرًا كبيرًا. «هل أنا مستعد لقول الحقيقة للشخص الذي كنت أكذب عليه؟». عندما تصوغ الأمر بهذا الشكل، فإن تخلّصك من هذا الكذب يصير مناسبة للحديث والإصغاء، ثم للتعامل مع عواقب ذلك. قد تكون خائفًا من الأمر، لكنك قادر على فعله. هذه ليست مهمّة مستحيلة، فالحياة التي ستكون متاحة لك بعدها هي موضع الرهان هنا. عندما تصير شخصًا منفتحًا يسهل الوصول إليه، وعندما تتحرّر مما يعوقك، ومن الأكاذيب، ومن أشياء تخفيها أو من حقيقة لا تقول إلا نصفها، فإنك تصير شخصًا أكثر تعبيرًا عن ذاته الحية.

وفي أكثر الأحيان، تكون المهمّة التي نواجهها فعلًا أبسط كثيرًا مما نظن. المشكلة هي أننا -عادة- لا ننفق أي وقت من أجل إلقاء نظرة حقيقية ومتفحّصة عليها. من المؤكد أن هناك أشياء نواجهها يمكن أن تكون تحدّيًا حقيقيًا لنا. إلا أن ما ينتظرنا بعد تجاوز تلك التحديات هو الحياة التي نحلم بها: حياة نحن منفتحون عليها ومستعدون لاستقبالها.

ليس عليك إلا أن تؤكّد لنفسك: «أنا مستعد».

ضع خطة لهدفك

عندما تبدأ النظر إلى العالم من خلال عدسة ما أنت مستعد للسعي إليه وما أنت غير مستعد للسعي إليه، بدلًا من النظر عبر عدسة ما يبدو لك أنك تريده وعدسة ما يبدو أنك لا تريده، تصير الأشياء أكثر وضوحًا لك.

بدلًا من أن تهدر وقتك في الجزَع والقلق على أشياء يمتلكها أشخاص آخرون، ستبدأ التركيز على ما هو مهمٌّ حقًّا بالنسبة إليك وبالنسبة إلى حياتك. عندها، ستدرك على الفور أنك تخلّصت من الحسد والشهوة والرغبة، واستبدلت بها كلّها استعدادك لتغيير حياتك في اتجاه الأفضل؛ وسوف ترى كيف ستبدأ الأمور باتخاذ شكلها الحقيقي.

عندما نفهم ما نحن مستعدون حقًّا لفعله، فإننا نستعيد سيطرتنا على الأفكار والمشاعر التي في لا وعينا، تلك الأفكار والمشاعر التي كان سلوكنا يوجّهها بعيدًا عن المكان الذي نحن راغبون حقًّا في الذهاب إليه. ستكون لديك القدرة على تقرير حقيقتك، ليس انطلاقًا من خلل كامن في اللاوعي يظهر من حين لآخر، بل انطلاقًا من ذاتك الواعية العارفة ومن القدرة على التصرف والتدخل في مجرى الأمور من أجل نفسك. إن الاستعداد حقيقة صادقة؛ وهو جمالٌ ما من أحد غيرك قادر على توليده. لن تعود لأفكار من قبيل «أنا فاشل لأنني لست مليونيرًا»، أو «أنا كسول لأنني لم أخفّف وزني»، تلك القدرة على جعلك تشعر بأنك شخص لا قيمة له، وذلك لأنك ستكون قد امتلكت خياراتك. فعندما تتوصّل إلى صوغ العقبات القائمة في حياتك انطلاقًا من عبارتَي «أنا مستعد» و«أنا غير مستعد»، بدلًا من إثقال نفسك بآراء سلبية عن ذاتك وعن ظروفك، فإنك تصير قادرًا على تحطيم العوائق التي وضعتها لنفسك، تلك العوائق التي تعرقل

تقدّمك عرقلة حقيقية. سوف تصير قادرًا على إبصار طريقك عبر ذلك الضباب الناتج عن دراما حديثك مع ذاتك.
لا أهمية لأي شيء آخر عندما تدرك ما يلزم فعله. لن تؤجّل الأشياء التي أنت مستعد لفعلها استعدادًا حقيقيًا. ولن تهمل المسؤوليات التي تتولّاها لأنه سيكون لديك شعور حقيقي بأنك مستعد للاضطلاع بها.
الاستعداد. إنه نسغُ كل ما هو جديد، وهو نبعٌ للفرص والإمكانيات لا يمكن أن ينضب... هو حالة يظهر لك فيها مستقبل جديد تصير قادرًا على البدء بتحقيقه.

اسأل نفسك: «هل أنا مستعد؟»، ثم كرّر السؤال، ثم كرره إلى أن يصير أول ما تسمعه عند استيقاظك في الصباح وآخر ما تسمعه قبل نومك، وبحيث تصير قادرًا على سماعه أثناء قيادة السيارة، وأثناء الاستحمام... «هل أنا مستعد؟». اسأل. اسأل. اسأل إلى أن تسمع كلمة «أجل» مدوّية يتردد صداها في أرجاء وعيك كلها. أنا مستعد!
أسألك مرة أخرى، هل أنت مستعد؟

٣ «أنا مصمَّم بحيث أكون فائزًا»

«حقيقة الأمر هي أنك فائز في الحياة التي هي لديك».

الفصل الثالث

ما رأيك إن قلت لك إنك فائز في الحقيقة حتى عندما تفكّر في أنك خاسر في الحياة؟ وما رأيك في أن كل ما يحدث هو نصر في حقيقة الأمر؟
هذا صحيح. وهذه ليست عبارة من عبارات المساعدة الذاتية التي تجعلك تشعر شعورًا جيدًا، ولا مجرد كلام دعائي أصبّه في أذنك.
أنت بطل. ففي مسارك صوب تحقيق سجل لا نظير له، تمكّنت من التوصّل إلى أهداف كثيرة جدًا. كل ما تضعه نصب عينيك يصير حقيقة.
قد تبدأ الظن بأنني فقدت عقلي، أو حتى بأنك فقدت عقلك! لعلك مقتنع بأنني أكلم شخصًا غيرك... أيّ شخص آخر غيرك. دعني أشرح لك هذا قبل أن ينتهي الأمر بنا إلى الجنون.
تخيّل هذا السيناريو: خلال فترة تبدو لك كأنها امتدت طوال عمرك كلّه، كنت تفتش عن الحب طيلة ذلك الوقت، عن ذلك الشخص الخاص، الرجل المتميّز أو المرأة المتميّزة، الذي سيكون شريك حياتك. لكن ذلك لم يحدث حتى الآن. (تذكّر أن هذا ليس أكثر من مثالٍ. تستطيع استخدام أي ميدان من ميادين حياتك تعيش فيه تجربة الإحساس بأنك عالق ضمن دورة مفرغة). لقد التقيت أشخاصًا كثيرين، وأقمت علاقات كثيرة، لكن ذلك كله انتهى في مكان ما ولم يستطع أن يكون «إلى الأبد». لم تلتق أبدًا «ذلك الشخص». وعلى الدوام، كانت الحكاية السحرية تصل إلى نهايتها التي غالبًا ما تكون من هذا النوع من النهايات.
وبعد حين من الزمن، تبدأ الإحساس بأنك فقدت الأمل. تبدأ التساؤل في نفسك عما إذا كان غير مقدّر لك أبدًا بأن تلتقي بهذا الشخص الذي في أحلامك... لعلك لست واحدًا ممن يستطيعون الوصول إلى تلك العلاقة!
«هل يمكن أن يحبّني أحد في يوم من الأيام؟».
«هل أستحق أن أكون محبوبًا؟».
«لماذا يبدو لي أنني أجتذب دائمًا ذلك النوع نفسه من الأشخاص؟».
تلتفت إلى الخلف وتنظر إلى أيام طفولتك. تنظر إلى تلك الأوقات التي لم تشعر فيها بأنك محبوب إلى الحدِّ الكافي. أو تنظر إلى فترات من مراهقتك كنت تشعر فيها كأنك «شخص دخيل»، أو كأنك لا صلة لك بالعلاقات التي تراها جارية أمامك مثل مشهد من فيلم «غراوندهوغ داي» يتغيّر الممثلون فيه كل مرة. كم هذا محبط!
ثم تلتقي أحدًا في يوم من الأيام. تخرجان في بضعة مواعيد ويكتشف كل منكما أن صحبة الآخر ممتعة له. يجري كل شيء على أحسن حال مع توالي الأيام، ثم الأسابيع، ثم الشهور.
وفي النهاية، يأتي ذلك اليوم الذي تجد فيه أنك صرت غير قادر على كبح نفسك - وللمرة الأولى، يقول كل منكما للآخر، «أحبك». أنت لست واقعًا في الحب فحسب، بل إنك تتساءل في نفسك «هل يمكن أن يكون هذا هو من كنت أبحث عنه؟»... هل يمكن حقًّا أن يكون هذا قد حدث أخيرًا؟ ما أروع هذا!!! يا للنعيم! الحماسة والفرصة التي صارت ممكنة... إنهما يملآن نفسك نشاطًا وحيوية.

إلا أن غيومًا سوداء تظهر عند نقطة ما. يبدأ الأمر بأشياء بسيطة، ثم تكبر تلك الأشياء ببطء، ثم يستمر ذلك إلى أن تنفجر العاصفة أخيرًا. لم تكد تقع «في الحب» حتى بدأت تبتعد عنه، تبتعد كثيرًا. الأشياء الصغيرة جدًا تتحوّل إلى مشاحنات. وتتبخر «الكيمياء»، إلى أن تصير تلك العلاقة صحراء قاحلة جافة، ولا يعود لديك شيء غير تلك المحاولات التي ترهق الروح، محاولات من أجل الاستمرار. أوف! لا أريد أن أعيش هذا مرة أخرى.

ثم تأتي لحظة تصيران فيها قادرين على رؤية أن الأمر لم ينجح -وقد تصلان إلى تلك النقطة التي تجري فيها بينكما واحدة من تلك المشاجرات البشعة (أو أكثر من واحدة) أو... من الممكن أن تموت التجربة موتًا بطيئًا، إلى أن تقرّرا أخيرًا أن تضعا لها نهاية. وفي الحالتين، يذهب كل منكما في سبيله آخر الأمر. أوه، نعم... أنت مجروح، محطّم... لكنك مصمم -على نحو ما- على أنك ستنجح آخر الأمر، في يوم من الأيام.

لكن الحقيقة هي أن الأمر قد نجح. فعلى الرغم من أن ما حدث يمكن أن يبدو خسارة، ويمكن أن تحسّه خسارة، فإن الحقيقة هي أنه كان فوزًا مجيدًا، مدوّيًا. لقد كان نصرًا كأنه هبة من السماء!!!

حقيقة الأمر هي أنك تفوز في الحياة التي لديك.

وماذا لو كنت غير راغب في هذه الحياة؟ لا بأس؛ إلا أنها الحياة التي تفوز فيها حاليًا.

السرّ الغامض

كيف يمكن لعلاقة فاشلة أن تُدعى فوزًا؟

لا بأس... لن أحاول أن أشرح لك كم يكون وضعك أفضل من غير وجود بعض الأشخاص في حياتك. ولن أؤكد لك أنك ذلك الشخص الرائع، الخاصّ، الحسّاس، الذي سيعثر على شقيق روحه «عندما تكون مستعدًا». ولن أعطيك أي شيء من تلك الصور والعبارات المكرّرة على الإنترنت التي تقول لك إنك عظيم جدًا، ورائع جدًا، وإن الآخرين هم المشكلة، كلّهم.

أنا أعرف، وأنت تعرف، أن ذلك كلّه غير دقيق في واقع الأمر.

لا. لقد فزت في تلك العلاقة الفاشلة لأنك حقّقت، بالضبط، ما انطلقت أصلًا من أجل تحقيقه! بدأ ذلك منذ أول «مرحبًا» بينكما. «لكن، لكن... لكن شريكي/شريكتي، لم يكن مواكبًا لي. هو/هي من أفسد الأمر!». إنني أفهم هذا... لكن، ماذا لو أن لا وعيك هو من وقع اختياره على ذلك الشخص؟ ماذا لو أن هذا بحثٌ عن «الشخصية المناسبة تمامًا» لإعادة إنتاج ما مررت به في حياتك، مرة بعد مرة؟

ماذا لو كنت، في واقع الأمر، مَسُوقًا إلى إثبات فكرة أن ما من أحد أبدًا يمكن أن يحبك في يوم من الأيام؟ وماذا لو أنّ هذه الفكرة مزروعة هناك، في ردة فعل لا وعيك إزاء طفولة مضطربة، أو حالات انفصال مؤلمة، أو أي شيء من هذا القبيل؟ وماذا لو أنك تعمل بنفسك، عمدًا وبنشاط، نتيجة هذا النموذج المزروع عميقًا في لا وعيك، على تقويض إمكانية نجاح أية علاقة من علاقاتك؟

تصير شديد الحساسية إزاء المشكلات حيث لا وجود للمشكلات. وتبدأ البحث والتنقيب عن أصغر الأشياء، والانزعاج منها، وتكبيرها. ومع مرور الزمن، تتوصّل إلى إثبات فكرتك الدفينة تلك، وتبلغ العلاقة نهايتها الطبيعية الواضحة. فما قولك في إمكانية أن يكون هذا هو ما أنت مصمَّم، أو مُركّب، بحيث تفوز فيه؟

لقد كنت مقتنعًا بأنك لا تستحق علاقة عاطفية قائمة على الحب؛ وقد عملتَ -بطريقة منهجية- على إثبات ذلك... فنجحت! أهنئك!
إذا كان هذا يجعلك تشعر كأنك شخص سادي/مازوخي لا أمل فيه، فلا تقلق. إن في الأمر جانبًا مشرقًا!
قد لا ينطبق عليك المثال الذي ذكرته أعلاه. وقد تكون متزوجًا زواجًا سعيدًا من «حب حياتك» الذي عثرت عليه. أو لعلك وسط بحر ممن يتقربون إليك. انظر إلى «نقاطك المظلمة»، إلى تلك الأجزاء من حياتك التي تجد نفسك فيها في أسوأ أحوالك... حيث يبدو لك أنك خاسر، أو أنك ماضٍ إلى الخسارة.
هل رأيت؟ إن أفكارنا شديدة القوة؛ وهي تدفعنا دائمًا في اتجاه أهدافنا، حتى عندما لا ندرك تلك الأهداف إدراكًا واضحًا. إن دماغك مركّب لكي يفوز.
لا يقتصر هذا على علاقاتك العاطفية. بل إن هذه الآلية التي أحدّثك عنها تفعل فعلها في حياتك العملية/المهنية، ولياقتك الجسدية، وأحوالك المالية، وكل شيء آخر مما هو في حياتك. أنت مصمَّم بحيث تفوز.
يصل بنا هذا إلى عبارة أخرى من عبارات التوكيد: «أنا مُصمَّمٌ بحيث أفوز».

أنت تفوز دائمًا لأن دماغك مصمَّم من أجل الفوز. تظهر المشكلات عندما يكون ما تريده حقًا -على مستوى لاوعيك- وما تقول إنك تريده أمرين مختلفين... بل مختلفان اختلافًا جذريًا في بعض الحالات.
«في معظم الأحيان، تكون على ’المشغّل الآلي‘، وتشق طريقك من غير تفكير عبر ميادين الحياة الموحلة التي تعرفها».
ما يحكم ميدانك
في واحد من أبحاثه، وجد د. بروس ليبتون -هو عالم شهير في مجال الخلايا الجذعية والـ DNA- أن 95% مما نفعله في حياتنا اليومية يكون خاضعًا للاوعينا. فكِّر في هذا لحظة. معنى هذا أن إرادتك الواعية لا تتحكّم إلا بجزء صغير جدًّا مما تقوله أو تفعله.
فكّر في تلك المرّات كلّها التي فقدت فيها إحساسك بالزمن فقدت السيارة عائدًا إلى البيت من غير أن تستطيع تذكّر شيء واحد من رحلتك تلك كلها؛ أو تذكّر عندما نسيت في أي يوم من الأيام أنت. في معظم هذه الحالات، تكون حركاتك كلّها تلقائية، كأنك «على المشغّل الآلي»، فتسير في دربك خائضًا في ميادين الحياة الموحلة التي تعرفها.
إن المسار الذي تتّبعه في حياتك مسارٌ تمليه عليك أفكارك الكامنة عميقًا في مجاهل لا وعيك. يدفعك دماغك دائمًا إلى السير في ذلك الدرب، سواء كان هو الدرب الذي اختاره عقلك الواعي أو لم يكن.
هل يبدو لك أنك غير قادر على زيادة دخلك؟ هل يبدو لك أنك غير قادر على تخفيف وزنك؟ هل فكرت في لا وعيك، وفي معتقداتك الخبيئة المتعلّقة بدخلك ووزنك، تلك المعتقدات التي قد تكون هي الدافع الكامن خلف أفعالك (أو خلف امتناعك عن بعض الأفعال)؟ أنت تنسب نفسك -تلقائيًا- إلى فئة اقتصادية بعينها، أو إلى مستوى من مستويات اللياقة الجسدية، ثم تأتي أفعالك لكي تبقيك في ذلك المكان، تمامًا حيث اعتدت أن تجد نفسك.

يعجبني القول إننا نفوز في مجالات بعينها، أو في عوالم بعينها. فلنفترض أنني أجني ثلاثين ألف دولار كل سنة. هذا مجال من مجالات الدخل. وكل ما أفكر فيه، وأخطط له، وأرسم استراتيجياته، من أجل جني ذلك المبلغ من المال، هو ما يشكّل مجالي.
صدِّق أو لا تصدق أنه قد لا يكون أمرًا أكثر صعوبة -بالضرورة- أن يجني المرء ستين ألف دولار بدلًا من ثلاثين ألفًا. قد تظن أن ذلك أمر صعب، أو أنه أكثر صعوبة مما تفعله الآن؛ لكن ما من شيء مطلق في هذا. فسواء كنت تعمل مقابل خمسة وعشرين دولارًا للساعة الواحدة، أو مقابل خمسين دولارًا، فإن أربعين ساعة عمل في الأسبوع تظل، في الحالتين، أربعين ساعة من العمل الفعلي. صحيح أن من المهم معرفة ما تفعله في عملك، ومعرفة ما إذا كنت منتجًا أو «منشغلًا» فحسب، لكن المسألة كلّها تكون أحيانًا مسألة «نقل نفسك إلى مجال آخر». فكيف يفعل المرء هذا؟ أولًا، عليك أن تكتشف وتعرف كيف وضعت تلك الحدود لنفسك. عليك اكتشاف تلك «العقبات» التي أنت الآن غير مدرك لوجودها. وباختصار، فإن هذا يعني معرفة النتائج التي توصّلت إليها عن نفسك، وعن الآخرين، وعن الحياة في حدِّ ذاتها. تلك النتائج هي «الحدّ» الذي وضعتَه أمام مقدراتك وإمكانياتك. لن تستطيع فهم قوة هذه الظاهر قبل أن تخترق تلك النتائج، أو تلك «الحدود»، بحيث تعيش حياة خارج دائرة وجودك الحالي.
على الرغم من إدراكي أن هذا يبدو أقرب إلى نظرة شديدة التفاؤل إلى الحياة، فإن هذه النظرة هي ما يستطيع جعلك منفتحًا على عوالم جديدة من الإنجاز، لكننا سنؤجّل هذا الحديث إلى وقت آخر! وأما الآن، فعليك قبول فكرة أن حياتك مقسمة إلى مجالات بعينها، إلى مجالات تعيش فيها وتفوز فيها فعلًا.
الفكرة هي أنك تفوز في أي مجال «تلعب» فيه. أنت مركّب بحيث تفوز في ذلك المجال. وأما الانتقال إلى خارج ذلك المجال، فسوف يتطلّب تغييرات أكبر أهمية في نظام «المشغّل الآلي» عندك.
اعثر على مزيّتك الرابحة
أظنك لا تزال غير مقتنع بهذا! لقد حان الوقت لأن تنظر في المرآة لكي تعثر -بالضبط- على المكان الذي يأتي منه فوزك.
انظر إلى المجالات التي تجد فيها مشكلات: أين هو ذلك المكان في حياتك الذي تعاني فيه أكبر المصاعب؟ هل هو مسارك المهني أو الوظيفي؟ هل هو عادة سيئة لديك؟ هل هو نظامك الغذائي؟
لعلّك تؤجّل عملك دائمًا حتى اللحظة الأخير. تنتظر، ثم تنتظر إلى أن تصير غير قادر على الانتظار أبدًا، ثم تندفع سريعًا إلى إنجاز ذلك المشروع عندما يقترب كثيرًا موعده النهائي الذي لا يمكن تغييره.
إنك «تفوز» دائمًا في إثبات أمر ما. في الحالة المذكورة أعلاه، تفوز في إثبات أنك «لا وقت لديك»، أو في إثبات أنك «شخص يحب التأجيل والمماطلة»، أو في إثبات أنك «شخص فاشل»، وذلك من خلال إنجاز كل عمل من أعمالك في آخر لحظة. أو... قد يكون الأمر غير ذلك. المفتاح هنا هو أن تسأل نفسك، وأن تنظر إلى أفعالك. ما هي الغاية الحقيقية من وراء هذا كلّه؟ وما هو الشيء الذي تحاول «البرهنة عليه» بعد أن تقول وتفعل كل شيء؟ مثلما بيّنت لك في مثالنا الافتتاحي عن العلاقات العاطفية: إن لدينا معتقدات محدّدة عن أنفسنا، أو عن حياتنا،

نبرهن عليها مرة بعد مرة من خلال أفعالنا اليومية كلّها. ثم يتّضح لنا، على نحو «غريب»، أن ما نسعى إلى البرهنة عليه صحيح في واقعنا! هل أثار هذا في ذهنك شيئًا؟
ما الأمر الذي تحاول أن تبرهن عليه؟
«أنا لست جديرًا بالحب». «أنا لست ذكيًا». «أنا فاشل». «لم أعد قادرًا مثلما كنت».
بالنظر إلى وجود هذا النوع من الأحكام المتكرّرة، العالقة في لا وعيك، هل تجد أي عجب في أن لديك قدرة استثنائية على إثباتها لنفسك؟ حتى تحقّق النجاح بطريقة أخرى أكثر إيجابية، فإن عليك أن تبرهن لنفسك على أن هذه المعتقدات التي تتمسّك بها تمسّكًا شديدًا ليست إلا معتقدات خاطئة. ستجد، في قرارة نفسك، أن هذه الفكرة المزلزلة تكاد تكون أكثر مما تستطيع احتماله. والواقع أنها تزعزع أساس «ما صرتَه»... تزعزع ذلك الأساس نفسه.
لقد اكتشفت أن أكثر عملائي لديهم أمر مشترك: رغبة لا واعية في البرهنة على أن آباءهم وأمهاتهم لم يحسنوا تنشئتهم. من الممكن أن يظهر هذا بطرق مختلفة كثيرة، بعضها أسوأ من بعضها الآخر. بعضها خفي، وبعضها واضح... لكنها كلّها شديدة التأثير.
لعلك تحاول إثبات أن أهلك فشلوا في تنشئتك بطريقة جيّدة من خلال تعاملك مع جسدك تعاملًا سيئًا كما لو أنه قمامة، أو من خلال دخولك السجن، أو إدمانك المخدرات أو الكحول، أو تركك الدراسة، أو فشلك الدائم في العلاقات العاطفية... أو من خلال أزماتك المالية المزمنة، أو بأية طريقة من تلك الطرق العشوائية في ظاهرها التي نجعل نفسنا نضيع فيها. من الممكن أن تفضي تلك الطرق كلّها إلى جعلك «منفصلًا» أو ضائعًا في غمرة ضغوط العمل عندما تصير شخصًا راشدًا.
هذه كلها أمثلة من الحياة الحقيقية اكتشفها بعض عملائي في أنفسهم و«أثبتت»، آخر الأمر، أن الأبوين -أو أن أحد الأبوين- قد فشلا في مهمتهما، وأن ما عاشوه في الطفولة لم يُعدِّهم إعدادًا حسنًا لمرحلة النضج. ومن شأن هذا الاعتقاد أن يوفّر لهم تفسيرًا سهلًا للسبب الذي جعلهم يفعلون ما فعلوه، والسبب الذي يحملهم -من وقت لآخر- على تصرّفات في غاية السوء تجاه الأشخاص الآخرين الموجودين في حياتهم.
هل ترى الآن كيف تفعل ذلك -أنت أيضًا- في حياتك؟ فكر في «مناطق المشكلات» في حياتك. والآن، فكّر في تلك المناطق انطلاقًا مما «تُحقِّق فوزًا فيه». ما الذي تراه هناك؟
إذا كنت تجد صعوبة في إنجاز عملك، فلعل لديك قناعة بأنك شخص كسول، أو بأنك «غير مؤهّل» لهذا العمل. إنك تبرهن على هذه الفكرة كلّما توقّفت عن العمل، أو كلّما ماطلت في إنجازه. أنت تثبت لنفسك وللآخرين أنك «ذلك الشخص» حقًّا. فلماذا تفعل هذا؟ نحن «آلات مصمَّمة من أجل البقاء»؛ فأية طريقة للبقاء

أفضل من أن نعيد عيش ما كان؟... فبعد كل حساب، لقد أوصلك ما كان إلى هذه النقطة، وذلك بصرف النظر عن سوئه أو عدم ملاءمته. لقد «بقيت»!
لا تقصِر تفكيرك على الأمثلة التي أقدمها إليك، فهي ليست أكثر من أمثلة. ومن الممكن أن تكون «فائزًا» في أمور مختلفة تمام الاختلاف. خذ ما يلزمك من وقت للبحث عن أمثلة توافق حالتك. وإذا وجدت نفسك محتاجًا إلى هذا، فقم بتدوين السلوكيات المتكرّرة التي تلاحظها لديك. ثم حاول تجميع الأجزاء حتى تكتمل الصورة.

لعل والديك كانا شخصين رائعين، لكنك لا تزال تجد نفسك غير قادر على إقامة علاقة تلتزم فيها بشخص واحد. هل يمكن أن يكون السبب هو اعتقادك بأن شريكك (أو شريكتك) غير قادر على الارتقاء إلى ما نشأتَ عليه؟

الحقيقة أن لدينا كلنا أفكارًا من هذا النوع!

ابحث، وفتش، وأنشئ خطوطًا تصلُ بين تلك الحالات المختلفة كلها التي تمارس فعلها في حياتك. تذكّر المرات التي لم تلتزم فيها بالوعود التي قطعتها لنفسك في ما يخصّ نظامك الغذائي، أو في ما يخص توفير المال، أو التعبير عما يجول في ذهنك. تذكّر عدد الأيام التي تخلّفت فيها عن الذهاب إلى النادي الرياضي. فكّر كيف ذهبت إلى المول بدلًا من الذهاب إلى المصرف. اختر واحدة من تلك الحالات، وانظر إن كنت قادرًا على اكتشاف «الفوز». فكر في تلك المرّات كلّها عندما اندفعت في مجادلة لا معنى لها، أو عندما فقدت أعصابك على الرغم من معرفتك بأن عليك ألا تفعل ذلك. ما الذي يشير إليه هذا كله؟ مهما يكن المجال الذي تفوز فيه، فسوف تبدأ الانتباه إلى هذا الأمر، وسوف تبدأ إدراكه: أنت ماهر في هذا!

تستطيع أن تتفادى غسل الأطباق المتّسخة، أو أن تتركها أيامًا. تستطيع استخدام كل طبق لديك، وكل فنجان، وكل ملعقة في البيت، وأن تصير «مبدعًا» إلى حد تصل معه إلى تناول طعامك من علبة بلاستيكية مستخدمًا ملعقة من الخشب. عجبًا! ما أروع هذا الاختراع! التقط لنفسك صورة وانشرها على الإنترنت!

إنه أمر مثير للإعجاب، على نحو ما... لكن بطريقة غريبة، غير مستحبة.

بعد أن تمضي الوقت الكافي في تحليل حياتك انطلاقًا من هذا المنظور، سوف تدرك أن ما أقوله لك صحيح. أنت مُصمَّم بحيث تفوز! وأنت قادر فعلًا على إنجاز الأمور التي تقرّر إنجازها (أنت تفعل هذا دائمًا).

لقد قال الفيلسوف الرواقي سينيكا:

«قوة العقل هي القوّة التي لا تُقهَر».

في هذه اللحظة تحديدًا، يكون عقلك «لا يُقهَر» عندما يكون الأمر متعلّقًا بالبرهنة على أنك لا تستحق الحب، أو على أنك كسول، أو على أنك غير لائق جسديًا، أو على أنه ليس لديك مال أبدًا.

لكن... إذا غيّرنا تفكيرنا قليلًا، فإننا نصير قادرين على استخدام «الطبيعة التي لا تُقهَر» لعقولنا حتى نعمل من أجل تحقيق كل ما نضعه لأنفسنا من أهداف إيجابية، ومن أحلام. نحن مصمَّمون بحيث نفوز. ليس علينا إلا أن نضع أنفسنا في الاتجاه الصحيح حتى نستطيع الفوز في أمر نختاره اختيارًا واعيًا.

وضع «خطة اللعب»

«إن سعادة حياتك متوقّفة على نوعية أفكارك. من هنا، عليك أن تنتبه إلى هذا، وأن تحرص على ألّا تكون لديك أفكار غير متفقة مع الفضيلة والمنطق».

ماركوس أوريليوس

تحدَّثنا عن الدور الهائل الذي يلعبه لا وعينا في كل ما نفعله. فحتى إذا كنا نتخذ -عن وعي- القرار الصحيح في كل مرّة، فإن هذا يظل جزءًا صغيرًا من حياتنا اليومية.

سوف يساعدك التأكيد الشخصي: «أنا مصمّم بحيث أفوز»، في إدراك كم أنت قوي حقًّا، وكم عقلك قوي حقًا. لكنك لا تزال في حاجة إلى «خطة اللعب».
هذا يعني أن علينا أن نبدأ ملء «دلائنا بالأفكار الصحيحة». وها هي طريقة حسنة للبدء.
فكر في الشيء (أو في الأشياء) الذي تودّ تغييره في حياتك. قد يكون هذا الشيء متّصلًا بـ«مناطق المشكلات» التي نظرنا إليها قبل قليل؛ أو يمكن أن يكون شيئًا آخر مختلفًا عن كل ما ذُكر.
أين تودّ فعلًا أن ترى تقدّمًا؟ ما الذي تريد حقًا أن تنجزه؟
خذ ذلك الهدف، وجزّئه. ما الخطوات التي يتعيّن عليك القيام بها لكي تنجز ذلك؟ وما هي «المعالم على الطريق» التي ينبغي لك وضعها حتى تحدد بها مقدار تقدّمك؟
إذا تريد تخفيف وزنك، فعليك التفكير في كيفية تغيير نظامك الغذائي، وفي زيادة ممارسة التمرينات الرياضية، وكذلك في اعتماد عادات أكثر صحة وفائدة لك. استعرض الأفعال اليومية التي يتعيّن عليك أن تقوم بها. ثم انقلها إلى حيّز التطبيق في الحياة الواقعية.
لا تتوقّف هنا! فكّر في التغيرات التي ينبغي أن تحدث في طريقة تفكيرك خلال فترة سعيك إلى تحقيق اللياقة الجسدية المطلوبة، وخلال الفترة التي تعقب ذلك. عليك ألا تعرف الكلل في سعيك خلف هدفك، وخاصّة عندما يشتد ويعلو في رأسك صوت تلك العبارات والأحاديث التلقائية المطبوعة في ذهنك منذ وقت سابق.
كيف سيتغيّر إحساسك بنفسك بعد أن تواجه مشكلاتك مواجهة مباشرة؟ كيف ستكون معتقداتك في ما يتعلّق بنفسك معتقدات مختلفة عندما تصير الشخص المعافى، اللائق جسديًا، الذي تريد أن تصيره؟ كيف ستبدو لك تلك الحياة؟ إن عليّ تحريرك من الفكرة القائلة إنك ستغدو «رائعًا» على نحو مفاجئ. مستقبلك ليس هو الإجابة عن حاضرك!
كما رأينا من قبل، تكون الأفكار اللاواعية مغروسة عميقًا في تركيبتنا النفسية. يعني هذا أن الأمر في حاجة إلى كثير من التفكير والخيال والالتزام من أجل تغيير هذه الأفكار القويّة جدًّا -على الرغم من كونها خفية- ومن أجل جعلها أكثر انسجامًا مع الأهداف التي نضعها لأنفسنا. عليك أن تنفق وقتًا في التأمل في هذا الأمر... مثلما هي الحال مع كل صفحة من هذه الصفحات.
إذا نظرت إلى «مناطق المشكلات» التي اكتشفتها لديك، فقد تكون قادرًا على العودة إلى حدث ذي شحنة انفعالية كبيرة عشته في وقت من أوقات حياتك، وكانت له مساهمة في غرس تلك «المشكلات» في ذهنك... ربما كانت تلك التجربة الانفعالية على صورة عدم الإخلاص في علاقة عاطفية، أو تنمّر في الطفولة، أو والدَيْن لم يكونا مستجيبين لحاجاتك ولرغباتك، أو حالة حرج اجتماعي، أو إخفاق كبير في المسار الوظيفي.
لكن... كلما ازداد تفكيرك في مستقبلك وفي الأشياء التي تريد حقًّا أن تنجزها، كلّما تمكّنت هذه الأفكار من شقّ طريقها على نحو أعمق داخل عقلك، وكلما تمكّنت من إحراز الغلبة فيه. لكن عليك أن تتذكّر أمرًا: عندما تبحث وتكتشف ما كنت «تفوز فيه» حقًّا، فإنك لا تسعى إلى مقاومة تلك الأفكار والأفعال، ولا إلى خوض قتال معها، بل إلى تغيير وجهتك بحيث تضع لنفسك أهدافًا ونتائج جديدة. هذا ما ينبغي أن يكون العمل الذي يرفع سوية وعيك وينبّهك عندما تخرج عن مسارك. كلما توصّلت إلى فهم أفضل لأنماط تفكيرك وسلوكك، كلما صرت أكثر قدرة على تغييرها.

بعد أن تضع لنفسك الأهداف التي ترى أنها أهدافك في الحياة، وبعد أن تنطلق من غير توانٍ في اتجاه القيام بالأفعال القادرة على إيصالك إلى تلك الأهداف (وهذا أكثر أهمية)، فإن المسألة تصير مسألة وقت فحسب.
نحن مصمَّمون بحيث نفوز. نحن مصمِّمون بحيث نفوز. حدِّد ملعبك، واعتنق فكرة التحدّي، وحاول كل ما تستطيعه لكي تفهم نفسك بطرق أكثر وضوحًا وعمقًا.

إن فهمك الحقيقي لنفسك ولـ«عوائقك» الشخصية يسمح لك بقدر متزايد دائمًا من الحرية والنجاح. فكلما صرت أكثر إدراكًا لـ«تركيبتك»، كلّما تحقّق لك مزيد من الحيّز ومن الفرصة في تلك المجالات.
ادخل الملعب. ثق بنفسك ودعها تنخرط انخراطًا كاملًا في تكوين قدرتك الكبيرة على إحراز النصر. ضع نفسك أمام تحدّي الفوز بطرق جديدة. طالب نفسك بالعظَمة التي تستحقها؛ وكرر القول من بعدي: «أنا مصمَّم بحيث أفوز».

٤ «لقد أدركتُ الأمر»

«لكل شخص مشكلاته؛ والحياة ليست كاملة دائمًا، ولن تكون كاملة أبدًا».

الفصل الرابع:
أُف!

تمرّ بنا جميعًا أوقات في حياتنا ينتابنا فيها قدر من الإحساس بالكآبة، أو من الشعور بأننا مهزومون. يكون ذلك عندما يبدو لنا أن ما من شيء يجري على نحو مناسب لنا. لا أقصد القول إننا نستسلم تمامًا (مع أن هذا ما يحدث أحيانًا)، لكن الصعوبة تكون حقيقية جدًا في تلك الأوقات.

من الممكن أن تكون في مواجهة مشكلة ضخمة: فقدت عملك؛ زوجتك (أو زوجك) تريد الطلاق؛ تحطّمت سيارتك... بل ربما تجتمع تلك الأمور كلها عليك! هذا كثير جدًا، أليس كذلك؟

أو... من الممكن أن يكون الأمر أقل خطورة: أضعت قميصك المفضَّل. انكسرت نظارتك. عبث كلبك برسائلك. لم يكن نومك جيدًا في الليلة الماضية. أحرقت الطعام.

الحقيقة هي أن «التجارب السلبية» التي نمر بها نادرًا ما تظلّ محصورة ضمن نطاقها نفسه. إنها تنتشر. إنها تتسرّب إلى نواحي حياتنا كلّها مثلما تتسرّب مادة كيميائية سامّة.

إذا كنت واقعًا في مشكلة مالية، فإنك تظل (على نحو واعٍ أو غير واعٍ) متوتّرًا على العشاء؛ وهذا يعني أنك لا تستمتع بطعامك. تصير متوتّرًا فيما يتعلّق بأسرتك. تشعر بأنك منزعج من زوجتك، وبأنك بعيد عن أطفالك. يضايقك نباح كلبك؛ وتضايقك الأصوات الآتية من عند الجيران. أمور صغيرة، كالازدحام في الشارع، أو كصفّ الانتظار الطويل في المتجر، تؤدّي إلى زيادة إحساسك بالضيق.

يكون ذلك كأن حياتنا كلّها قد أصابها تشوه ما، وتتسرب مشكلاتنا الصغيرة فتصبغ الصورة الكبيرة كلها. ومثلما يحدث عندما تنسكب القهوة على طاولة مكتبك، سرعان ما تتمدّد المشكلات الصغيرة وتخلق مشكلات أكبر منها... تمامًا مثلما يتمدّد ذلك السائل البنّي على الطاولة متجهًا إلى حاسوبك وهاتفك وأوراقك وأنت تحاول يائسًا معالجة تلك الحالة مستخدمًا منديلك، وتبذل جهدًا كبيرًا لدرء الكارثة... لكن محاولاتك تزيد الأمر سوءًا.

ذلك الاضطراب الصغير قادر على التأثير على نواحي حياتك كلّها إلى أن تصير تلك الحالة الانفعالية المحيطة بتلك «المنطقة» هي العدسة التي تنظر عبرها إلى كل شيء.

ثم ينتهي بك الأمر إلى أفكار من قبيل...

«الحياة قاسية جدًا».

«لن أتمكّن أبدًا من تجاوز هذا الأمر».

«الجميع أغبياء».

«لقد سئمت هذا كلّه».

لا يعكس أي من هذه المشاعر كلّها الواقع الحقيقي (بصرف النظر عما قد تراه في هذه اللحظة)، بل إنها انعكاس لنظرتك إلى واقعك. وللأسف، فإن معرفة هذا الأمر لا تفيدك شيئًا عندما تكون غارقًا في تلك المعمعة. وبطبيعة الحال، فإن هذا كلّه يجعل الأمر أكثر سوءًا. وذلك لأن تجربة

سلبية في ما يتعلّق بنفسي، أو بحياتي، لا تفيدني شيئًا في التغلب على ما أواجهه الآن، ناهيك عن إمكانية أن تفيدني في التمتّع بحياتي!

حتى نتعامل مع هذا، يكون علينا تغيير طريقة نظرتنا إلى مشكلاتنا وإلى العالم، وذلك بحيث نعتمد مقاربة جديدة مستقرّة متفائلة.

لهذا، فإن عبارتي التوكيدية الشخصية التالية هي: «لقد أخذتُ علمًا».

وضع المشكلات ضمن منظور جديد

«إذا كانت مشكلاتنا كلها مجموعة ضمن كومة مشتركة واحدة يتعيّن على كل منا أن يأخذ منها نصيبًا مساويًا لنصيب غيره، فسوف يكون أكثر الناس راضين بأن يأخذوا نصيبهم وينصرفوا».

سقراط

لكل منا مشكلاته. والحياة لا تكون كاملة على الدوام. بل هي ليست كاملة في أي وقت من الأوقات. لم تكن كاملة قبل ألفين وأربعمئة سنة عندما عاش سقراط. وبالتأكيد، هي ليست كاملة في أيامنا هذه.

وأما إذا أردنا الصدق التام مع أنفسنا، فسوف ندرك أن مشكلاتنا أقل أهمية، بل أقل أهمية إلى حدٍّ كبيرٍ، إن هي قورنت ببقية مشكلات عالمنا. هذا أمر حقيقي. فكّر فيه!

إذا كنتَ تقرأ هذا الكتاب، فإن من المؤكّد أن حياتك ليست في مثل صعوبة حياة طفل في الصومال أو واحد من المنبوذين في الهند. هناك احتمال كبير لأن تكون مشكلاتك صغيرة جدًا بالمقارنة مع المشكلات التي كانت لدى البشر عندما وُلد سقراط في سنة 470 قبل الميلاد، أي قبل وجود الطب الحديث، أو الكهرباء، أو السيارات، أو القوانين التي تصون السلامة العامة. لست مضطرًا إلى السفر حول الكرة الأرضية، ولا إلى العودة في الزمان، لكي تجري هذه المقارنة. اذهب إلى الناحية الأخرى من مدينتك، أو انظر إلى الناس الذين معك في المكتب، أو إلى جيرانك، وسوف يكون شبه مؤكّد أنك ستعثر على أشخاص كثيرين لديهم مشكلات أكبر من مشكلاتك. قد لا تدرك الأمر، لكن هذا هو وضعنا جميعًا. نحن لا نرى إلا أجزاء صغيرة من حياة الناس الآخرين، لكننا نتذكر دائمًا مشكلاتنا التي لا يراها الآخرون.

«كنّ متّصلًا بواقعك، بحياتك العملية، بدلًا من حديثك السّردي عن حياتك، ذلك الحديث المشبع بعواطفك وانفعالاتك!».

إذا كنت تنظر مستغربًا وتقول في نفسك متسائلًا: «كيف يمكن لهذا كلّه أن يساعدني في حل مشكلاتي؟ فسوف أقول لك: إنه لا يساعدك! لن يساعدك أي شيء من هذا في تغيير إطار سيارتك المثقوب، ولا في إيداع ألف دولار إضافية في حسابك المصرفي.

عليك الآن -ولو للحظة واحدة من لحظات حياتك المهمة الكثيرة- أن تكفَّ عن العبث بأنفك لكي تلقي نظرة من حولك. كن متّصلًا بواقعك، بحياتك العملية، بدلًا من حديثك السردي عن حياتك، ذلك الحديث المشبع بعواطفك وانفعالاتك!

ما سيفعله هذا هو أنه سيكون عونًا لك في وضع الأمور ضمن نوع من «منظور مستند إلى الواقع». وسوف يعمل على مساعدتك في مواجهة الحياة ومشكلاتها كلّها انطلاقًا من موقع القوة، وفي إضعاف شبح السلبية الذي يزحف إليك، والذي يستطيع أن ينشِب براثنه فيك. إذا كان كل من حولك قادرًا على التعامل مع مشكلاته -حتى تلك المشكلات التي هي أسوأ من مشكلاتك- فهذا يعني أنك قادر على ذلك أيضًا!

لكني أدرك الأمر! حتى عندما أقول لك هذا كلّه، فكلانا يعرف أن من الصعب كثيرًا أن يظلّ المرء محافظًا على اتّزان عقله عندما تقع «الكارثة». فمشكلاتنا مشكلات حقيقية؛ وهي مؤلمة لنا. وهي أيضًا قادرة على جعل مشاعرنا تغلب عقولنا.
عندما يبدأ ظهور هذه المشاعر البشعة لديك، فعليك أن تعود خطوة إلى الخلف. عليك أن تعود كثيرًا. لا... عليك أن تعود أكثر من ذلك، بل أكثر من ذلك كثيرًا! تابع السير. وانظر إذا صرت قادرًا على رؤية حياتك على حقيقتها.
عليك أن تبدأ هنا... من مخيلتك.
إنني أنصح كل من يأتيني طالبًا المساعدة بأن يبدأ بالنظر إلى حياته كلّها أول الأمر. تخيّل أن حياتك ممتدة أمامك مثل سكّة القطار، وأنها ذاهبة إلى اليمين وإلى اليسار إلى أبعد ما تستطيع رؤيته.

وبطبيعة الحال، لا تكون سكة القطار ممتدة في الفراغ. إنها تسير عبر الأرياف والمدن، وفي الأنفاق، وفوق الجسور، وفوق مساحات من البحر، ومن حول جبال مرتفعة ووديان سحيقة. تصوّر التنوّع السحري العظيم في ذلك كلّه.
والآن... انظر بعيدًا، بعيدًا جدًا، إلى السكة الممتدة يسارًا. هذا هو ماضيك. من هنا أتيت؛ وهذه هي الأرض التي اجتزتها في رحلة حياتك حتى الآن.
اتبع السكة بعيدًا، إلى أبعد ما تستطيع. مع سَيْرك، سترى حياتك كلها -سترى كل ما جرى لك- ستراها ممتدة أمامك. خذ وقتك وفكر في أبرز التجارب التي شهدَتها حياتك.
لعلك تتذكّر يوم تزوجت «حب حياتك». لعلك تتذكّر طفلك الأول وإحساسك عندما حملته بين ذراعيك. هل تقبل التخلي عن ذلك مقابل أي شيء؟
عد إلى تلك الرحلة العائلية إلى الكاريبي، عندما أمضيتم بضعة أيام في الفردوس.
تذكر عندما اشتريت بيتك الأول! أو عندما حصلت على الوظيفة التي كنت راغبًا فيها! مهما يكن ماضيك، توقّف واستمتع بذكرى كل تجربة جميلة فيه.
قد يختلف الأمر باختلاف المكان الذي أنت فيه اليوم؛ لكن لديك عشرات أو مئات التجارب العظيمة التي يمكنك النظر إليها. التخرج، والترقيات، والمكافآت، والحفلات، والعلاقات العاطفية. بل حتى تلك الأشياء الصغيرة، كذكريات الطفولة التي تحتضنك وتريحك، أو تلك الطعوم والمشاهد والأصوات المتميّزة التي تحيطك بالألفة وتثير في نفسك إحساسًا بالدفء والمتعة. انفتح، ودع نفسك تتمتّع بجمال تلك الأوقات.
إلا أن عليك ألا تكتفي بالنظر إلى تلك اللحظات الحلوة وحدها. فكر أيضًا في ما كان سيئًا.
تذكّر الأوقات التي عانيت فيها صعوبات كبيرة، وتعرّضت إلى نكسات، وأصبت بالهزائم. تذكر المشاحنات، وحالات الانفصال، ومخالفات المرور، والفواتير التي تأخّرت عن تسديدها.
هل تتذكّر تلك المرّة عندما ضبطك الداك وأنت تتسلّل هاربًا من البيت، فحبساك في غرفتك؟ إذا كنت قد عشت طفولة قاسية، فاسمح لتلك الذكريات بأن تأتي أيضًا. ماذا عن تلك المرة التي نسيت فيها أن تدفع فاتورة الكهرباء فوجدت نفسك مضطرًا إلى قضاء الليل على ضوء الشموع؟
هل تتذكّر عندما أجريت لك عملية جراحية، وبقيت أيامًا مستلقيًا في سرير المستشفى؟ وهل تتذكّر عندما فارقت شخصًا تحبه، ثم بقيت مكتئبًا عدة أسابيع؟ دع الذكريات كلّها تعود إليك،

من أقساها وأكثرها مأساوية إلى ما كان منها مزعجًا أو مؤسفًا فحسب.

تذكّر المشكلات التي واجهتها. تذكّر المشكلات كلها -المشكلات التي واجهتها وتغلبت عليها- قد يكون كثير من تلك المشكلات شبيهًا بما تواجهه اليوم.

من المحتمل كثيرًا أن تكون قد عشت، في ذلك الوقت، المشاعر التي تعيشها الآن. ظننت أنك لن تستطيع تجاوز فشل زواجك، أو أنك لن تستطيع العثور على وظيفة أفضل، أو أنك لن تكون قادرًا على تحمل إحساسك بالذل في موقف من المواقف.

لكنك تجاوزت ذلك كلّه. لقد نهضت وسرت إلى الأمام. وعندما تنظر الآن وتتذكّر تلك المشكلات، من الممكن أن ترى أن بعضها لم يكن أكثر من مشكلات سخيفة.

هل تصدّق كم كنت حزينًا عندما حصلت على درجة متدنّية في امتحان الرياضيات في المدرسة الثانوية؟ وهل تتذكّر كم شعرت بالحزن عندما لم تخرج في موعد ثانٍ مع تلك الفتاة التي أعجبتك كثيرًا (أو عندما لم تخرجي مع ذلك الشاب الذي أعجبكِ كثيرًا؟).

وحتى تلك المشكلات التي كانت أكثر أهمية، من الممكن الآن أن تبدو لك مختلفة كثيرًا عما بدت لك في وقتها. فبعد كل حساب، لقد تجاوزتها كلها؛ وقد كان لها دورها في صياغة وتشكيل الشخص الذي هو أنت اليوم.

النظر إلى المستقبل

الآن، بعد أن ارتحلت حتى آخر سكة القطار في ذلك الاتجاه، فقد حان وقت الاستدارة والسير في الاتجاه الآخر.

إلى جهة اليمين، يقع مستقبلك (لا بد أنك صرت تعرف هذا). ستجد هنا الأشياء التي ستأتي، كل تلك التجارب والحوادث التي تنتظرك في حياتك.

علاقات جديدة مع أشخاص لا تعرفهم حتى الآن. وأماكن لم تذهب إليها من قبل. وأشياء لم تفعلها من قبل مع أنك كنت راغبًا في محاولة فعلها.

سوف تعيش تلك اللحظة المدوِّخة التي تأتي مع أول قبلة لشخص تشعر بأنك مَيال إليه حقًّا. أو تلك الصلة، وذلك الرضا والسلام الناجمين عن تقدّم السن بك مع شخص تحبه.

ربما تنجب أطفالًا وتراهم يكبرون ويحقّقون النجاح في دراستهم، ويتميّزون في الألعاب الرياضية، ويمثلون في المسرحيات المدرسية. وفي زمن غير بعيد أبدًا، سيجعلونك تتعرّف على «حب حياتهم». وبعد ذلك، ستأخذ أطفالهم إلى السينما أو إلى عالم ديزني... ستأخذ أحفادك!

هناك ما لا يُحصى من الإمكانات والفرص الجديدة التي تنتظرك في مستقبلك... سواء كانت حوادث كبرى في الحياة، أو ليلة من الضحك مع أعز الأصدقاء. من الممكن حقًّا أن يخبئ لك المستقبل أمورًا رائعة جدًّا.

وبطبيعة الحال، لن يكون المستقبل كلّه أزهارًا وأقواس قزح... لكنك تعرف هذا. ستكون هناك محن ومشقّات كثيرة. خيبات أمل، وهزائم، ومشاجرات، ومخاوف. لا تتوقّف عند هذا كلّه، بل واصل النظر طيلة المسافة، حتى النهاية، حتى آخر الطريق. هذه هي الحقيقة، لأن الحياة ستصل إلى نقطة النهاية، وسوف تكفّ قوة الحياة عندك عن الوجود على هذا الكوكب... ستنتهي تجربتك في الوجود: فكر في يوم موتك. أعرفُ أن هذا ليس أمرًا سارًّا! لكنه سوف يحدث... فلماذا لا تتقبّله منذ الآن؟

في هذه الحياة، ستكون مضطرًا أحيانًا إلى فعل أشياء لا تريد فعلها، وإلى أن تكون مع أشخاص لا تحبّهم، أو في أماكن لا يعجبك أن تكون فيها. سوف يغادر أشخاص حياتك بسهولة وسرعة مثلما دخلوها. سوف تخسر مالًا؛ وهناك أشياء ستتعطّل؛ وسوف يموت كلبك.
لكنك ستتجاوز هذا كلّه، ستتجاوز أمورًا حسنة وأمورًا سيئة... تمامًا مثلما تجاوزتها في الماضي. وسوف تكون واقفًا هناك، بطلًا، لأن ذلك كله ليس أكثر من مشهد عابر آخر من مشاهد الفيلم الذي هو قصة حياتك.
بحر من أشياء
«في أكثر لحظاتنا ظلامًا، يكون علينا أن نركز من أجل رؤية الضوء».
أرسطو
غاية هذا التمرين هي جعلك تنظر إلى الخلف لكي تستعيد ما مضى وتضعه في مكانه. عندما تتفحص كل ما عشته وكل ما سوف تعيشه، اترك لحظة تتفحّص فيها ما عليك أن تتعامل معه اليوم. إن كل ما هو «في طبقك» في هذه اللحظة من الزمن ليس أكثر من شيء آخر في خضمّ بحرٍ من الأشياء.
لن يغرق قاربك، ولن يغرق بسهولة. قد تكون هناك أمواج؛ وقد تمر ببعض العواصف؛ ومن الممكن أن يصيبك دوار البحر من وقت لآخر... لكن رحلتك عبر المحيط الذي هو حياتك سوف تستمرّ.
ومثل قبطان يواجه عاصفة كبيرة، لا يمكنك أن تكتفي بترك نفسك تحت رحمة الأمواج. عليك أن تنهض، وأن توجّه حياتك عائدًا بها إلى الاتجاه الذي تريد اتخاذه. نعم، لم تكن حياتك يسيرة مثلما أردتها أن تكون. فهل يعني هذا أن تترك الأمواج تأخذك بعيدًا عن مسارك؟ لا أظن هذا. ومن المؤكد أن عليك ألّا تسمح لما يحدث في

جانب من جوانب حياتك بالتأثير على نظرتك إلى حياتك كلها. لا يمكنك أن تسمح للمصاعب التي تواجهها في عملك بأن تجعلك بائسًا في بيتك، ولا أن تسمح لمشكلات علاقاتك الشخصية بأن تترك أثرًا سيئًا على طبعِك عندما تكون في مكتبك.
واجه مشكلاتك عندما تأتي، واجهها واحدة بعد أخرى، وامنحها ما تستحقّه من اهتمامك، ثم واصل الحركة. لن يفيدك شيئًا أن تحزمها كلّها معًا بحيث تصير عقدة كبيرة من فوضى تكتسح حياتك كلها. يتطلّب الأمر دقة، وصبرًا، وانضباطًا في التفكير. سر عبر كل مشكلة بطريقة براغماتية، وبحيث يكون في ذهنك حلّ لها. وتذكّر أن لكل شيء حلًّا... إذا كنت غير قادر على رؤية الحلّ، فهذا لا يعني أكثر من أنك لم تتوصّل إليه بعد.
في أحيان كثيرة، يكون سبب عدم قدرتك على رؤية الحل كامنًا في حقيقة أنك شديد القرب من المشكلة. ابتعد عنها قليلًا، أو ابتعد عنها كثيرًا وانظر إلى الصورة الكبيرة. هذه ظاهرة شبيهة بما يسميه علماء النفس «إعادة البناء المعرفي» -أي تغيير طريقة ظهور المشكلات في حياتك-.
تحاول عقولنا، بطبيعتها، أن تخدعنا وأن تلوي أفكارنا وتشوّهها بطرق لا تكون دائمًا عقلانية. صحيح أننا نحب أن نظن أنفسنا عقلانيين دائمًا، لكننا لسنا كذلك. نحن واقعون تحت رحمة «الانحرافات المعرفية» وتحت رحمة مشاعر وانفعالات وأفكار خاطئة يكون القسم الأكبر منها غير ظاهر لنا.

وأحيانًا، نكون أكثر قربًا مما ينبغي، أو أكثر «تورطًا» مما نظن. لكننا قادرون دائمًا على إبطاء سيرنا، والعودة خطوة إلى الخلف، وفهم ما يحدث حقًّا.

«هذا واحد من الأمور الغريبة في المزاج السيئ. كثيرًا ما نخدع أنفسنا ونخلق حالة من البؤس من خلال إخبار أنفسنا أشياء غير صحيحة».

ديفيد د. بيرنز

إذا ظلّت الأمور غير واضحة، فتراجع خطوة أخرى، ثم تراجع خطوة أخرى، ثم أخرى.

اسأل نفسك: «ما الذي يحدث هنا حقًّا؟». واصل السؤال إلى أن تعيش مشكلاتك بوضوح، من غير شوائب، ومن غير عوائق انفعالية. تابع فعل ذلك إلى أن تصير قادرًا على رؤية مسار حياتك كله وإدراك أن مشكلاتك الحالية ليست أكثر من عثرة من عثرات كثيرة في الطريق.

لقد أدركت ذلك

عندما تستقيم نظرتك إلى الأمور، تصير قادرًا على أن تقول لنفسك هذه الجملة التوكيدية: «لقد أدركت ذلك». وسوف تبدأ الإيمان بذلك حقًّا... ستعيشه، وستعيش انطلاقًا منه.

أنت قادر على تدبّر الأمر. هذا لن يقتلك. حياتك ليس منتهية. لا يزال لديك الكثير مما ينتظرك... الكثير.

لا تعني عبارة «لقد أدركت ذلك» أن لديك الحل المثالي. إنها لا تعني أكثر من أنك وضعت يديك على المقود، وأنك صرت قادرًا على اتخاذ قرار في هذا الأمر مثلما كنت قادرًا في محطات كثيرة من حياتك. أعني... ماذا بك؟... أنت قادر على هذا!

ليس الأمر لطيفًا على الدوام. وهو أيضًا غير ممتع. لكنك أخذت علمًا. أنت لا تقول هذا لمجرّد إخفاء التشقّقات، أو لكي تشعر بالارتياح لحظة قصيرة. انظر إلى ماضيك... لقد أدركت ذلك بالفعل. وسوف تستطيع تدبر الأمر، تمامًا مثلما استطعت تدبّره دائمًا. فعلت ذلك في ما مضى، وسوف تفعله الآن.

كن متّصلًا بما هو أنت حقًّا... وكرّر تلك العبارة.

لقد أدركت ذلك. لقد أدركت ذلك. لقد أدركت ذلك.

٥ «أتقبّل اللايقين»

«اللايقين هو حيث يحدث الجديد».

الفصل الخامس:
أنت مدمنٌ

أنت فاقدٌ سيطرتك على نفسك؛ وأنت معتمدٌ كثيرًا على المخدر المفضَّل لديك إلى حد جعلك غير مدرك مدى تأثيره السلبي على حياتك. إن لديك جوعًا دائمًا. لديك جوعٌ إلى التوقّع.
هل سيهطل المطر غدًا؟ كيف سيكون أداء أسهمي؟ من سيفوز في مباراة كرة القدم؟ أنت تنظر إلى الأمام دائمًا، وتحاول معرفة ما سيحدث قبل حدوثه في الواقع.
فلماذا تفعل هذا؟
إنه اليقين!
نحن ننشُد اليقين ونتجنّب اللايقين. نريد أن نعرف ما سيحدث، وأين نذهب، وماذا نرتدي. نحب أن نكون مستعدين. نحب أن نكون آمنين. بل إن الأمر أبعد كثيرًا من محبّة شيء أو الرغبة فيه... إنه أكثر شبهًا بالإدمان.
نحن نقيّم الشخص، حتى قبل أن نعرفه؛ ونحاول التنبؤ بشخصيته في بضع ثوانٍ. نشتري سلعًا وعلامات تجارية اعتدنا شراءها على الرغم من وجود خيارات أخرى كثيرة. تناول الفيتامينات والمتمّمات الغذائية للوقاية من أمراض لم تصِبنا؛ ونواصل مواعدة أشخاص على امتداد شهور، بل على امتداد سنوات أحيانًا، حتى نصير واثقين من مستقبلنا، وحتى نصير واثقين من أن ذلك المستقبل سيسير بطريقة نستطيع التنبؤ بها. أعطوني ذلك اليقين، أريد اليقين... أعطوني اليقين!
نعرف جميعًا تلك العبارات المكرَّرة والرسوم التي نراها في الإنترنت... تلك الأشياء التي تمتدح من يُقدِمون على المخاطرة وتحثُّنا على تقبّل اللايقين. بل إننا نعرف أيضًا أن انفتاحنا على قبول المخاطر له صلة مباشرة بإمكانية حصولنا على الفرص والحظوظ الطيبة، لكن أكثرنا يظل داخل عالمه الصغير المنظَّم... اليقيني.
إن لهذا سببًا. فمنذ زمن ليس بعيدًا، كان العالم مكانًا مخيفًا كثيرًا بالنسبة للأشخاص الذين هم مثلي ومثلك. كانت كل خطوة في المجهول رقصًا مع الموت. وكانت الحياة كلها لعبة روليت روسية كبيرة. ففي كل يوم، كنتَ وكان كل إنسان آخر على وجه الأرض أشبه بـ«طبق» على قائمة العشاء لدى تشكيلة واسعة من الوحوش والمخلوقات، أو كنت واحدًا من المساكين التعساء السائرين على غير هدى في دروب «أمّنا الطبيعة»، تلك الدروب المشبّعة إحساسًا مظلمًا بالفكاهة.
من حسن حظنا أن العالم لم يعد مخيفًا مثلما كان قبل آلاف السنين (مع أنه لم يصبح مكانًا آمنًا تمامًا). صارت الحياة أسهل كثيرًا، بل أسهل إلى حد يصعب تصديقه في حقيقة الأمر. يتطوّر الطب وتتطوّر التكنولوجيا في كل يوم؛ وقد صارت الجرائم العنيفة أمرًا نادرًا في الحياة اليومية للمواطن العادي في أي بلد غربي (على الرغم من كثرة الحديث عنها في وسائل الإعلام).
من المؤكّد أنه لا تزال لدينا أمراض قاتلة، ولا يزال لدينا خطر وقوع أعمال عنف عشوائية، أو كوارث؛ لكن فرص التقاطك فيروسًا قاتلًا غامضًا، أو انزلاقك إلى عالم العجائب الهوليودي الذي تراه في مسلسل «دوروثي وتوتو»، صارت قليلة جدًا. يسعدني قول هذا.

إليك مزيدًا من الأخبار المفاجئة: لم يعد هناك تقريبًا أي احتمال أن يقتلك أحدهم فجأة وأنت في طريقك إلى متجر البقالة؛ ولن يقتلك رئيسك في العمل إذا طلبت زيادة في الأجر؛ ولن تؤدّي المخاطرة بدعوتك شخصًا إلى موعد غرامي -صدق هذا أو لا تصدقه- إلى سقوط بنطلونك بطريقة غامضة وانكشاف سروالك التحتي الذي يشبه سروال سبونج بوب، ولا إلى موتك نتيجة حرجك الشديد من الضحكات الخبيثة في مقهى ستاربكس وأنت تحاول الانسحاب من هذه الورطة.

بكلمات أخرى، فقد كان نفورنا من المخاطرة ضرورة في وقت من الأوقات، لكنه لم يعد كذلك. إلا أن غريزة البقاء نفسها التي كانت عاملًا مهمًّا في بقائنا على قيد الحياة صارت الآن قادرة على أن تكون هي العامل الذي يمنعنا من الحياة حقًّا.

مثال نموذجي على ما هو ممكن

من الممكن أن يكون هوَسنا باليقين مأساويًا وأن يأتينا بنتائج عكسية، وذلك لسببين اثنين.

السبب الأول هو أن اللايقين هو حيث تحدث الأشياء. اللايقين هو سبيلك الشخصي إلى الفرص. إنه البيئة التي تنمو وتتطوّر فيها، وتعيش وتنتج أشياء جديدة... هو البيئة التي تظهر فيها النتائج التي لم تظهر من قبل. اللايقين هو حيث يحدث الجديد.

«تقف الرغبة في السلامة والأمان في وجه كل مسعى عظيم أو نبيل».

تاسيتوس

عندما تظل متمسِّكًا بما تجده مريحًا لك، وعندما تفعل الأشياء نفسها التي اعتدت فعلها دائمًا، فإنك تعيش في الماضي ولا تتحرّك إلى الأمام في حقيقة الأمر. أنت تكرّر الأشياء نفسها والسلوك نفسه، أي إنك تكرّر فعل ما كان يحمل مخاطر في ما مضى لأنك لم تكن تعرف وقتها ما يمكن أن يفضي إليه، إلا أنه تحول الآن إلى عادة متكرّرة لديك.

فكّر في الأمر: كيف تستطيع الذهاب إلى أماكن جديدة إذا لم تغادر بيتك أبدًا؟ وكيف تستطيع اكتساب أصدقاء جدد وبدء علاقة عاطفية جديدة من غير أن تلتقي أشخاصًا جددًا؟ كيف تستطيع فعل أي شيء جديد من خلال تكرار ما كنت تفعله دائمًا؟

أنت لا تستطيع فعل هذا. الحقيقة أنك غير قادر حتى على توقّع ما سيفعله الأشخاص الذين تعرفهم ناهيك عن الأشخاص الذين لا تعرفهم. وسواء كنت في مصرف، أو في نادٍ ليلي، أو في صف انتظار في أحد المتاجر، فإن هذه كلّها أوضاع اجتماعية مليئة بعدم اليقين على نحو لا يمكن تفاديه. عجبًا... بل إنك غير قادر، معظم الوقت، حتى على توقّع الوجهة التي ستتخذها أفكارك ومشاعرك أنت. فكّر في المرات الكثيرة التي استعجلت فيها فأصدرت حكمًا، ثم غيرت رأيك في وقت لاحق.

كيف يمكن أن تحصل على زيادة في راتبك إذا لم تخاطر وتطلب الزيادة؟ وكيف تتقدّم في مسارك المهني إذا كنت دائم التمسك بالراحة واليقين؟

لن تستطيع هذا. النجاح غير يقيني أبدًا. وما من نجاح من غير مخاطرة. حتى إذا كنت الأكثر ذكاء، أو الأكثر اجتهادًا في العمل، فما من ضمانة لأي شيء.

إن من ينطلقون لفعل أشياء عظيمة في حياتهم يعرفون هذا جيدًا؛ بل إنهم يتقبلونه تمامًا.

«في أية لحظة من لحظات اتخاذ القرار يكون أفضل ما تستطيع فعله هو الشيء الصحيح؛ ويكون ثاني أفضل شيء هو الشيء الخاطئ. لكن أسوأ ما تستطيع فعله على الإطلاق هو ألّا تفعل

شيئًا».
ثيودور روزفلت
تأمل في قول ثيودور روزفلت دقيقة واحدة. ليس أسوأ شيء يمكنك فعله هو أن تخطئ الهدف: عدم المحاولة هو أسوأ شيء.
لعلك تنظر إلى أشخاص ناجحين فتظنّ أنهم كانوا يعرفون دائمًا ما هو صواب. يبدو على كثير منهم نوع من الثقة، أو الجاذبية، أو الموهبة، يجعل كل ما يفعلونه يبدو سهلًا. من المؤكّد أن لديهم شيئًا ليس موجودًا عندك... هكذا يبدو لك الأمر. لكن، صدّقني عندما أقول لك إن صعودهم إلى القمة لم يكن مؤكّدًا على الإطلاق، ولم يكن سهلًا. لقد كانت لأكثرهم شكوك كثيرة في كل يوم، بل كانت لديهم شكوك مئات المرات في اليوم

الواحد. هذا صحيح لأنهم كانوا يجلسون، مثلما أنت جالس الآن، ويتساءلون عما يستطيعون فعله وما إذا كان الأمر كلّه يستحق العناء... أو يتساءلون إن كان لديهم ما يتطلّبه الأمر.
مرّت بهم أيام كانوا فيها يشكّون في ما يفعلونه. كانوا يقولون في أنفسهم: «لن ينجح هذا الأمر أبدًا». كثيرون منهم وجدوا أنفسهم على وشك الاستسلام والتخلي عن الأمر كله... حدث هذا لهم مرات كثيرة على امتداد الطريق.
لم ينجحوا لأنهم كانوا على يقين من نجاحهم، بل نجحوا لأنهم لم يسمحوا لعدم اليقين بأن يوقفهم. لقد تابعوا سَيْرهم على الرغم من عدم يقينهم. تجاهلوا شكوكهم وواصلوا شَقّ الطريق. كانوا مصمِّمين عندما لم يكن لديهم شيء يدفعهم غير ذلك التصميم.
فكر قليلًا في أولئك الناس الذين حقّقوا شيئًا عظيمًا ثم لم يلبثوا أن اختفوا ولم يعد يسمع بهم أحد. أنا واثق من أنك قادر على تذكّر عدد منهم، سواء كانوا ممثلين أو رياضيين أو رجال أعمال.
أشرفت خلال عملي على تدريب كثير من الأشخاص «الناجحين» الذين كانوا يأتون إليّ لأن حياتهم صارت «مسطّحة»، ولأن الفتور أصابهم ففقدوا الإلهام الذي كان لديهم. فماذا حدث لهم؟ بالنسبة إلى كثيرين منهم... صاروا مرتاحين! لقد أمضوا سنوات طويلة في توسعة مناطق راحتهم حتى وصلوا إلى ما أرادوا الوصول إليه؛ لكنهم لم يعودوا ينجزون شيئًا عندما فضّلوا اليقين على اللايقين. لقد اصطدموا بالجدار.
فلماذا يحدث هذا؟ يحدث لأنك تحقّق واحدًا من أهدافك (مثلًا: تصير ثريًا وناجحًا)، فيكون أمرًا طبيعيًا أن يبدو لك المستقبل أكثر موثوقية، أو أكثر يقينية. لا شك عندي أبدًا في أن أي واحد منا سيشعر بأمان أكبر إذا كان لديه مليون دولار في حسابه المصرفي.
لكن هذا التغيير في الذهنية هو، على وجه التحديد، ما يخلق البيئة المناسبة للكفّ عن فعل أي شيء. عندما لا يبقى لدينا ذلك اللايقين في ما يخص المال، فإن الرغبة في السعي إلى جني المال تتراجع (تتراجع أيضًا الحاجة إلى ذلك). وعندما لا يعود لدينا ذلك اللايقين في ما يتعلق بالنجاح، فمن الممكن أن يخبو طموحنا ويفقد حِدّته. نصل إلى مرحلة «التمرّغ» في أحضان وهم اليقين المبالغ فيه. وفي نهاية المطاف، نصل إلى ذلك الشيء الذي يسمّونه «الاستقرار». نستقرّ على ما هو يقيني.
هذه هي القوة التي يمتلكها اللايقين في حياتنا. إنه قادر على صنعنا، وقادر على تحطيمنا. وهو قادر على جعلنا أثرياء، أو على جعلنا فقراء. ومن الممكن أن يكون مفتاحنا إلى النجاح، أو إلى أن

يدفعنا في الاتجاه الآخر. وبالنسبة إلى أشخاص كثيرين، ينتهي الأمر باللايقين إلى فعل الأمرين معًا.

مطاردة غير الموجود

الأمر الغريب هو أنك لن تتمكّن أبدًا من الوصول إلى اليقين، أو من البقاء عليه، مهما سعيت إليه. وهذا لأنه غير موجود. لا يفتأ الكون يرسل إلينا أشياء صغيرة لتذكيرنا بقوّته وفوضاه؛ وما من أحد مستثنى من هذا التذكير.

ما من شيء يقيني. من الممكن أن تذهب إلى النوم هذا المساء ثم لا تستيقظ أبدًا. ومن الممكن أن تركب سيارتك، ثم لا تصل إلى عملك أبدًا. اليقين وهم تام!

قد يجد بعض القرّاء التفكير في هذا الأمر مفزعًا. إنه مفزع، لكنه صحيح! مهما بذلنا من جهد في المحاولة فلن نتمكّن أبدًا من التنبؤ الدقيق بما ستأتي به الحياة. وسوف تتعثّر خططنا في لحظة من اللحظات.

عندما نهرب من اللايقين باحثين عن اليقين، فإننا نرفض الأمر الوحيد المضمون في الحياة مفضلين عليه شيئًا لا يعدو أن يكون وهمًا أو خيالًا.

لقد قال سقراط ذات مرة: «كل ما أعرفه هو أنني لا أعرف شيئًا». لقد فهم هذا القول حكماء كثيرون. وحقيقة الأمر هي أن حكمتهم نفسها ناتجة -بالضبط- عن ذلك الإدراك: إدراك أنهم لا يعرفون شيئًا في واقع الأمر.

عندما نظنّ أننا نعرف كل شيء، فإننا نحوّل أنفسنا -لا محالة- بعيدًا عن كل ما هو مجهول لنا. وهذا ما يؤدّي، بالضرورة، إلى ابتعادنا عن مجالات النجاح الجديدة كلّها. وأما الشخص الذي يقبل أن الحياة غير يقينية وغير قابلة للتنبؤ بها، فهو الذي لا يجد أمامه خيارًا غير قبول تلك الحياة والانخراط فيها.

إنه شخص لا يخشى اللايقين لأنه يراه جزءًا من الحياة نفسها. وهو لا يسعى إلى اليقين لأنه يعرف أن لا وجود له في حقيقة الأمر. وهو أيضًا شخص مدرك أن الحياة كلّها سحرٌ حقيقي وعجائب؛ وهو منفتح على ما يمكن إنجازه فيها.

إن من أعمدة الفلسفة دراسة مسألة كيف نعرف ما نعرفه. كيف نستطيع إثبات أن ما نعتقده صحيح؟ في أكثر الحالات، هذا غير ممكن.

في الواقع الحقيقي، هناك أشياء كثيرة نظنّها حقائق ثابتة، لكنها ليست كذلك. إنها أنصاف حقائق. إنها فرضيات. إنها حالات سوء فهم. إنها تخمينات. إنها قائمة على «انحياز إدراكي»، وعلى معلومات مغلوطة، أو على شروط بعينها. فلنأخذ العلم مثالًا على ذلك. ما كنا نعتقده منذ خمس سنين، أو منذ عشر سنين، أو منذ عشرين سنة، تبين لنا الآن أنه غير صحيح. لقد حقّقنا قفزات كبيرة في الفهم؛ ولا تزال تلك القفزات متواصلة في كل يوم. ما نعرفه اليوم، سننظر إليه في يوم من الأيام فنراه عتيقًا، متقادمًا. فكّر في أن حدود الفهم هذه موجودة في كل مكان من حياتنا.

إذا كنا غير متيقنين حتى مما «نعرفه» اليوم، فكيف نستطيع معرفه ما سوف يحدث غدًا؟

أظنك لاحظت أنك عندما تحاول البقاء في «منطقة راحتك»، فإنك لا تشعر أبدًا براحة حقيقية. هناك دائمًا ذلك الإحساس الملحّ بأنك قادر على فعل المزيد. وهناك دائمًا تلك الرغبة في حياة أفضل من الحياة التي هي لديك الآن.

كلما ازدادت محاولاتنا الرامية إلى أن نظل مرتاحين اليوم، كلما غدونا أقل راحة غدًا. لا وجود لمحطة نهاية في حقيقة الأمر: ما من شيء غير الاستكشاف، والاستكشاف، ومتابعة الاستكشاف.
«إذا كنت راغبًا في الفوز، فعليك أن تكون مستعدًا لأن يحكم عليك الآخرون».
تقدّم، وكن راضيًا بأن يطلق عليك الآخرون أحكامًا
على غرار أشياء أخرى كثيرة في حياتنا، يأتي جزء من نفورنا من اللايقين نتيجة خوفنا من الأحكام التي يطلقها الآخرون علينا. ونحن نخشى -على نحو حقيقي جدًا- ما قد تظنّه «القبيلة» بنا، ونخشى احتمال أن نجد أنفسنا مرميين في العراء، في الغموض واللايقين.
إذا وضعنا أنفسنا في حالات غير مريحة، فقد يبدو مظهرنا غريبًا، أو غير طبيعي. وسوف يرانا الناس «غريبي الأطوار». وإذا حاولنا توسعة حدودنا وتحقيق أشياء جديدة، فقد نُمنى بالفشل. سوف يرى الناس عندها أننا أشخاص «فاشلون».
«إذا كنت راغبًا في التطوّر، فعليك أن ترضى بأن يظنّك الناس غبيًّا أو أحمق».
أبكتيتوس
لن تتمكّن أبدًا من تحقيق مُقدّراتك الحقيقية إذا بقيت متعلّقًا بما قد يظنّه الناس بك. والواقع أنك قادر حتى على تغيير حياتك بين عشية وضحاها إذا تخليت، ببساطة، عن فكرة أن آراء الآخرين مهمّة. تظلّ الحياة مستمرّة سواء أثقلنا أنفسنا بتلك الآراء أو تخفّفنا منها!
لا يعني هذا أن عليك أن تنطلق في سبيلك وأن تصير عدوًا «وقحًا» للمجتمع بحيث تصرف النظر تمامًا عن كل ما يظنه الآخرون بك. لكن عليك -إذا أردت الفوز- أن تكون مستعدًّا لأن يطلق عليك الآخرون أحكامًا من غير أن تسمح لتلك الأحكام بالتأثير عليك. إذا أردت أن تفعل شيئًا عظيمًا حقًّا، فلا بد لك من القبول بوجود

أشخاص لا يرون فيك إلا واهمًا أو معتوهًا أو مغرورًا.
لكن الشخص الذي يتفادى اللايقين غير قادر على فعل هذا. يكون هذا الشخص شديد الخشية من أن يطلق عليه الآخرون أحكامًا. وقد يكون شديد الخشية من أن يبدو غبيًا أو أحمقَ. إنه يتوقّف في مكانه كأن قدمه مثبتة إلى الأرض بالمسامير... بمسامير هذا الوهم.
تقبُّل اللايقين
قد يكون هذا صدمة حقيقية. ولعلّ من القرّاء من صاروا يتململون في جلستهم وهم يقرأون هذا. السبب هو أنك ترفض اللايقين وتحاول تجنّبه. أنت خائف منه. وأنت تحاول التحكّم بأمور لا تستطيع التحكّم بها، ومعرفة أمور لا تستطيع معرفتها. أنت عالقٌ في «أرض الاستقرار» التي ولدنا عليها كلّنا، وتظنّ أنك غير قادر على مغادرتها.
النبأ الحسن هو أن ما من ضرورة لأن يكون الأمر هكذا.
وهذا ما يجعلني أطلب منك تغيير وجهة تفكيرك. تقبّل اللايقين! ولتكن عبارتك التوكيدية الآن: «أتقبل اللايقين».
واجه اللايقين مواجهة مباشرة. أحبِب اللايقين. استمتع به.
وتذكّر أن كل نجاح، وكل تجربة، وكل ما حلمت به دائمًا، ينتظرك في حيّز اللايقين. عندما تقبل هذا، فإنه لا يعود مخيفًا مثلما كان. من الطبيعي أنك قد تظل متوتّرًا في انتظار ما سيحدث،

لكنك ستكون متحمّسًا له أيضًا، وستكون آملًا في ما سينتج عنه.

صحيح أن المجهول يمكن أن يحمل أمورًا سيئة كثيرة. لكنه يحمل أيضًا كل ما هو حسن. إنه فائض بالفرص والنجاح والتقدّم.

أتحدّاك أن تخرج اليوم «فتمسك بالثور من قرنيه» وتتقبّل لا يقينك. افعل الأشياء التي لا تفعلها في الأحوال العادية. هزّ ذلك الروتين اليومي. اجرؤ على الحلم، واقدم على المخاطرة، وأيقظ حياتك لكي تصير حيَّة.

ابدأ بأمور بسيطة. اتخذ مسارًا مختلفًا في العمل. وبدلًا من أن تجلب طعام الغداء معك، أو تأكل في الأماكن المألوفة نفسها، حاول الذهاب إلى مكان لم تذهب إليه قبل الآن. افتح حديثًا مع نادل أو موظّف في متجر. ابتسم للناس الذين تصادفهم في الشارع وقل لهم مرحبًا، أو أومئ لهم برأسك إيماءة مودّة. تكلّم مع ذلك الشخص الذي لفت نظرك، مع تلك الفتاة، أو مع ذلك الشاب.

لعلك شخص منفتح بطبيعتك؛ ولعلك تفعل هذه الأشياء كلّها. فما هي الأشياء التي تجعلك تشعر بعدم الراحة؟ ما هي الأشياء التي تحب أن تفعلها، لكنك تتفاداها نتيجة اللايقين؟

افعل تلك الأشياء. ابدأ الآن. ما من لحظة للبدء أفضل من هذه اللحظة. تطوّر، وزِد قدرتك على أن تعيش مع اللايقين في حياتك. تعلّم أن تكون مع بهاء الحياة نفسه من غير أن تعوقك حدود أو آراء.

لا تتوقّف هناك. وبدلًا من أن تكتفي بتوسعة حدود منطقة راحتك، دعنا ننسف ذلك كلّه. جرّب أن تتصرّف بطريقة لم تتخيّل في يوم من الأيام أنك يمكن أن تتصرّف بها. ستكون بداية عظيمة أن تفعل شيئًا مختلفًا جدًّا عن طبعك المعتاد. تقبّل ذلك اللايقين، واندفع صوب مستقبلك!

اصطياد الفرص

إن لتقبل اللايقين قدرة على تغيير حياتك، وذلك من علاقاتك الشخصية وصولًا إلى تقدّمك في عملك. إنه قادر على مساعدتك في التمتّع بجسد لائق، أو في جني مزيد من المال، أو في العثور على شريك/شريكة حياتك في المستقبل.

لن تظل مختبئًا من الحياة، بل ستحياها، وستحيا فيها... ستشرب منها، وستنتعش بها.

عندما تكف عن البحث عن اليقين، وعندما تقلع عن محاولة فهم كل شيء، سيذوب قدر كبير من توتّرك، ويزول عنك. حقًّا... ما من شيء لكي تفهمه! إذا أخذت وقتًا كافيًا لأن تكون مع ما أقوله لك، فسوف تدرك أن ما يسبب القدر الأكبر من مخاوفك هو محاولة التنبؤ بالمستقبل ثم رفض قبول الأشياء عندما تجد أنها لا تسير في الوجهة التي تريدها.

الحياة مغامرة. وهي مليئة جدًا بالفرص. ويتوقّف عليك أنت أن تتقبّل هذه الفرص تقبّلًا تامًا بكل ما فيها من لا يقين مخيف، منعش، مهيب.

ركز على الأشياء التي تستطيع التحكّم بها، وحرّر نفسك من القلق نتيجة الأشياء التي لا تستطيع التحكّم بها... كحالة الطقس مثلًا، أو مؤشرات الأسهم، أو رأي جارك في تسريحة شعرك.

«أتقبَّل اللايقين». إن هذه الجملة الصغيرة البسيطة قادرة على تغيير أسلوب حياتك تغييرًا تامًا، لحظة بعد لحظة. ما من شيء مضمون في الحياة غير أنها حياة لا يقينية. فنحن، كل ما نعرفه هو أننا لا نعرف شيئًا.

انطلق، وقلها، وتقبّلها... «أتقبّل اللايقين».

٦ «أنا لست ما أفكّر فيه، بل ما أفعله»

«أنت لا تتحدّد بما في داخل رأسك. أنت ما تفعله. وأفعالك هي أنت».

الفصل السادس:
«غيّر أفكارك؛ غيّر حياتك»

عثرت على هذه الجوهرة الصغيرة أثناء تصفّحي فيسبوك منذ فترة وجيزة. لقد نالت «إعجابات» كثيرة جدًا، وتعليقات كثيرة جدًا. كنت جالسًا مرتديًا بدلتي القرمزية وربطة عنق صفراء، مفكّرًا في وزنها الفلسفي وأنا أتناول رشفات صغيرة من كأسي المسائية. (لا بأس... لقد كنت مرتديًا قميصًا قطنيًا خفيفًا من غير كمَّين، وبنطلونًا بيتيًا، وكنت أشرب القهوة... لكنك تدرك ما أعنيه!). وبعد لحظة، قلت في نفسي: «هذا ليس أكثر من كلام فارغ لا معنى له».

تخيّل هذا: أنت في عملك. ولديك ما تقوم به. لكنك خائف منه. أنت لا «تشعر بأنك مستعد له» اليوم. تُلقي نظرة على ساعتك. إنها العاشرة وأربع وثلاثون دقيقة. حسنًا، لم يبق الكثير حتى موعد الغداء.

«ممم، ماذا سآكل اليوم؟ نعم، إنني راغب في تجربة ذلك المكان الجديد في شارعنا. قال زملائي إنه جيد. لكن عليَّ ألّا أزيد مصروفي...».

وفجأة، تعود إلى الواقع، وتجد نفسك محدِّقًا في شاشة الكمبيوتر أمامك.

«آه... لا أستطيع فعل هذا. لست مستعدًّا له اليوم. إنني في حاجة إلى شيء من الطاقة».

وقبل أن تدرك الأمر، تفتح متصفّح الإنترنت، وتبحث عن واحد من «مواقع تضييع الوقت» التي تحبها.

«ما هذا؟ حذاء كهربائي على عجلات؟! نعم، أحب أن يكون عندي مثله».

عودة سريعة إلى الواقع. تتفقّد بريدك الإلكتروني. رسالة من شركة بطاقات الائتمان. «صار الدَّين الذي عليَّ كبيرًا جدًّا. لن أستطيع أبدًا أن أخرج من هذا الوضع البائس. لن أشتري ذلك الحذاء، ولن أخرج لتناول طعام الغداء في ذلك المطعم الجديد».

يأتيك إشعار من موقع المواعدة على الإنترنت الذي سجّلت اسمك فيه منذ بضعة أسابيع. تقول في نفسك: «لن أجد أحدًا. حياتي العاطفية كارثة. أظنني لا أصلح لإقامة علاقات».

يسير شخصٌ مارًا بحجرتك. تنقر مستعجلًا على فأرة الكمبيوتر وتنحني فوق لوحة المفاتيح متظاهرًا بالانشغال الشديد بسبب ذلك الشخص الذي لا يعيرك انتباهًا. وتقول في نفسك: «واو، كدت أنكشف».

تنظر إلى الساعة من جديد. الساعة الحادية عشرة وثلاث عشرة دقيقة. ضاع نصف ساعة... «حقًّا، لا بد لي من القيام بهذا العمل... مباشرة بعد أن...».

هل يبدو أيٌّ من هذا مألوفًا لك؟ لعلّك لا تعمل في مكتب، لكنك تظلّ قادرًا على رؤية شيء تعرفه في ذلك الإحساس بالخوف الذي يصيبك عندما تجد نفسك في مواجهة شيء كنت تقاومه. أنت مستعد لفعل أي شيء غير العمل الذي يجب أن تقوم به. سرعان ما تصير قائمة «المهمات الواجبة» قائمة أشياء «لا أريد فعلها». وحتى إذا كنت متزوّجًا، أو كانت لديك علاقة حاليًا، فقد يكون لديك هذا الشعور نفسه، شعور «لا أحد يريدني». في هذه الحالة، تصير أفكارك عن وضعك أكثر إرهاقًا لك واستهلاكًا لطاقتك من أي شيء آخر. عندما تصير مشغولًا، بعيدًا كل البعد عما ينبغي أن يكون محتوى علاقتك، وتصير غائصًا كثيرًا في «ما ينبغي/ما لا

ينبغي»، وفي «ما يمكن/ما لا يمكن»، وفي «من المحق/من المخطئ»، فإنك تصل إلى نقطة تسأل نفسك عندها عن السبب الذي يجعلك مستمرًا في هذه العلاقة أصلًا.
الحقيقة أننا نفعل هذا من وقت لآخر، نفعله كلنا. بل إن هذا النوع من الأفكار يراود حتى من هم أكثرنا اندفاعًا ونجاحًا وحكمة.
فما الذي يميز أولئك الأشخاص الناجحين عني وعنك؟ إنهم يدركون (إدراكًا واعيًا أو غير واعٍ) أمرًا واحدًا: ما من ضرورة لأن يكون ما تفكر فيه وما تفعله منسجمَين دائمًا.

أفكارك ليست أنت

أفكارك ليست أنت. وأنت لا تتحدّد بما هو في داخل رأسك. أنت ما تفعله، وأفعالك هي أنت.
«إن الأفكار العظيمة لا تخاطب غير العقول المفكّرة؛ لكن الأفعال العظيمة قادرة على أن تخاطب البشر جميعًا».
ثيودور روزفلت
يسمح أكثرنا لـ«الشروط الداخلية» بأن تُثقل على ما نفعله. لكن أصحاب الأداء العظيم حقًّا يكونون قادرين على ذلك الأداء لأنهم تعلموا كيف يعيشون تلك المشاعر مع تفادي الجنوح إلى التصرّف وفقًا لها.
ليس معنى هذا أنهم لا يشكّون في أنفسهم أبدًا، أو أنهم لا يرغبون أبدًا في المماطلة أو التأجيل، ولا في تفادي هذا الوضع أو ذاك. ليس السر كامنًا في أنهم «يشعرون دائمًا برغبة» في فعل ما ينبغي لهم فعله.
إنهم -ببساطة- يركزون على عملهم من غير تردّد. إنهم لا ينساقون وراء تلك الأفكار التي في رؤوسهم، بل يعملون!
ما أروع أن نستطيع اتخاذ قرار بألا تكون لدينا أية أفكار سلبية! لكننا سنكتشف، إن حاولنا ذلك، أنه أملٌ غير واقعي على الإطلاق. أعرف... أعرف أن هذه الدعوة إلى التفكير الإيجابي أمر غير معقول. لكنَّ هناك شيئًا يستطيع أن يجعل من يشكّون فيها يفكّرون في الأمر قليلًا. ألم تتساءل يومًا عن السبب الذي جعلك تتصرّف بطريقة إيجابية استجابة إلى شيء من الأشياء في حياتك؟ ألم تلاحظ يومًا كيف يكون إحساسك عندما يحيط بك، أو عندما يؤثر عليك، أشخاص سلبيون أو ظروف سلبية؟ هذا صحيح؛ فحتى أنت يمكن أن تقع ضحية تلك «اليد السلبية» من حين لآخر، وذلك بصرف النظر عما تبذله من جهد لكي تتفاداها.
الحقيقة هي أنه من الصعب أن يكون لك دور في تقرير ما تفكّر فيه، ناهيك عن القدرة على التحكّم فيه وضبطه. وهذا صحيح خاصّة لأننا (كما رأينا في مكان آخر من هذا الكتاب) نكون غير منتبهين إلى القسم الأكبر من الأشياء التي نفكّر فيها.
إن لدينا من الأفكار التي لا معنى لها ولا أهمية لها قدرًا لا يقل أبدًا عما لدينا من أفكار مهمة. وهناك أيضًا تلك الأفكار المتكرّرة التي تظهر في أذهاننا يومًا وتختفي يومًا آخر. أفكار عن أن «لا قيمة لنا»؛ وأفكار عن آراء الآخرين فيها؛ وأفكار عن «ضعف قدراتنا»، أو عن أننا «غير مُنتمين» إلى هذا الأمر أو ذاك. يحدث هذا كله عندما نكون ذاهبين إلى العمل، وعندما نسدّد فواتيرنا، وعندما نذهب إلى المتجر، وعندما نقود السيارة.
إن القسم الأكبر من الأشياء التي أحاول جعل الأشخاص الذين يستشيرونني يتعلمونها متعلقٌ بتغيير تعاملنا مع الحياة ونظرتنا إليها. لكن هذه حلول بعيدة الأمد. فهدفي النهائي هو مساعدتك

في إحداث تحوّل في لا وعيك. وهذا، يا عزيزي، أمر يشبه تغيير اتجّاه سفيّنة ضخمة. إنه يستغرق زمنًا.
سوف تظهر لديك أفكار سلبية عارضة مهما يكن الجهد الذي تبذله لكي تتجنّب ظهورها. بل يمكن أن يكون ظهور تلك الأفكار أكثر من حالات عارضة. قد تظهر لديك كل يوم. وقد تظهر لديك مئات المرّات في يوم واحد.
ستمرّ بك أيام تشعر فيها بعدم الرغبة في النهوض من فراشك، أو بعدم الرغبة في الذهاب إلى العمل، أو بعدم الرغبة في الاهتمام بالأمور التي أنت مسؤول عنها. لكنك تفعل ذلك. أنت تنغمس كل يوم في نشاطات لا تشعر بأية رغبة فيها. يعني هذا أن لديك منذ الآن تلك «العضلة» التي تمكّنك من التصرف بشكلٍ مستقلٍّ عن الأفكار التي تظهر في رأسك.
أقول دائمًا لمن يطلب مشورتي: أنت قد لا تكون تشعر بأن هذا اليوم يومك، لكن عليك أن تتصرّف كأنه كذلك!

وبالتأكيد، ليس أمرًا سيئًا أبدًا أن يكون لديك المزاج المناسب، أو الذهنية المناسبة، لفعل هذا الأمر أو ذاك؛ لكننا لا نستطيع الاكتفاء بالجلوس منتظرين أن يأتينا ذلك المزاج الحسن. إن فعلنا هذا، فلن نتحرّك أبدًا.
«أنت قد لا تشعر بأن هذا اليوم يومك، لكن عليك أن تتصرف كأنه كذلك!».
لقد صادفت في حياتي المهنية آلاف الأشخاص (نعم، آلاف) الذين أمضوا حياتهم في انتظار أن يكون شعورهم مختلفًا، أو أن يصير تفكيرهم مختلفًا. صحيح أن الإلهام الذي يدفع بالمرء ويحفّزه إلى فعل هذا الأمر أو ذاك قد يأتي من حين لآخر، إلا أنه صديق متقلّب لا يمكنك الاتكال على ظهوره عندما تكون في حاجة إليه.
«نكون عادلين عندما نقوم بأفعال عادلة. ونكون معتدلين عندما نقوم بأفعال معتدلة. ونكون شجعانًا عندما نقوم بأفعال شجاعة».
أرسطو
تستطيع تغيير حياتك عن طريق الفعل، لا طريق التفكير في الفعل. والحقيقة أنك عندما تصير على صلة وثيقة بالأفعال التي تقوم بها، فإن شيئًا سحريًا يبدأ التجلّي أمام عينيك.
الأفكار من غير أفعال تظلّ كما هي... تظلّ أفكارًا من غير أفعال! وأفكارك السلبية عن نفسك، أو عن الآخرين، أو عن ظروفك، لن يكون لها أثر على نجاحك إذا أبقيتها حيث هي.
كيف يغيّر قيامك بالفعل طريقة تفكيرك
للفعل فائدة مزدوجة.
إن إقدامك على الفعل هو ما يجعلك تفعل ما تريد فعله. هذا واضح. لكنه أيضًا، ويا للمفارقة، أسرع طريقة لتغيير أفكارك.
إن لهذا الأمر سببين اثنين. نعرف أن أفكارك يمكن أن تصير واقعك. وعندما يكون واقعك هو إقدامك على الفعل إزاء الأمور التي هي في مصلحتك، فإن أفكارك ستتنقّل وتتغيّر بما يتناسب مع ذلك. فكّر في هذا الأمر: إن أفكارك (والمشاعر الناتجة عنها) ليست منسجمة دائمًا مع ما يحقّق مصلحتك في الحياة، أو مع صحتك، أو مع قدراتك، أو مع وضعك المالي. وفي حالات كثيرة، تجد أن تلك الأفكار والمشاعر نفسها تجذبك بعيدًا عن مقدراتك. أشياء من قبيل الشكّ

والخوف والتأجيل والقلق تهيمن على يومك بدلًا من ذلك النوع من الأفعال الإيجابية التي تؤدّي إلى تطوير حياتك تطويرًا حقيقيًا.
إذا كنت «تهاجم» دائمًا، ومن غير تردّد، المهمة التي هي بين يديك الآن، فما الذي ستفكّر فيه في المرة القادمة عندما يكون لديك شيء مهم تفعله؟ مع الزمن، تصير أفكارك بديهية إلى أن تبدأ التصرّف والإقدام على الفعل بطريقة مستقلة عن أفكارك السلبية. فهل ستفكّر في نفسك وفي ما ينقصك، أم إنك ستتعامل مع الأفعال التي تفرض نفسها في المكان عينه وفي اللحظة عينها؟ ألم تلاحظ أنك عندما تكون غارقًا تمامًا في فعل أمر من الأمور، فإن مشكلاتك و«أحاديثك السلبية مع نفسك» كلها تبدو كأنها قد اختفت؟ عندما تكون منغمسًا انغماسًا حقيقيًا في فعل أمر من الأمور، أو في تنفيذ مشروع من المشاريع، فإن تلك الثرثرة الداخلية تصير أخفض صوتًا. يعرف لاعبو الغولف، ولاعبو التنس، ومن يمارسون التأمل، والحائكون، وكذلك الموسيقيون والرياضيون والعدّاؤون، ما أتحدّث عنه تمام المعرفة. يسمي الرياضيون هذا الأمر «المنطقة».
والخبر الحسن الآن هو أنك قادر أيضًا على أن تصير أحسن حالًا من خلال دخولك «المنطقة» مثلما يفعلون.
عندما تستطيع تركيز انتباهك على الفعل الذي هو بين يديك، فإن وعيك يبدأ «إدراك ذلك» في آخر الأمر.
وكلما أقدمت على الفعل، كلما بنيتَ تجربة ثقتك بنفسك وبقدراتك. إن لهذا كله أثر بعيد المدى على طريقتنا في التفكير.
فما هو السبيل الثاني لتأثير أفعالنا على أفكارنا؟
هل تتذكّر قولي لك إن أفكارك قادرة على أن تصير واقعك؟ هذا صحيح. لكن أفكارك لا تستطيع أن تصير واقعك إلا من خلال أفعالك؛ أي إن الأفعال ما يجعل أفكارك تصير حياتك. وحتى ذلك الوقت، فهي تظل أفكارًا فحسب.
تكون عقولنا أحيانًا شبيهة بالمرايا التي نراها في الملاهي، فهي تشوّه صورة حياتنا ومقدراتنا، وتجعلها ضبابية أو مضطربة.
وكثيرًا ما يكون في عقولنا إدراكٌ غير واقعي للعالم... إدراك فيه شوائب كثيرة من سوء الفهم والتفسير، ومن الآراء وأشكال السلوك التلقائية، وكذلك من «البرمجة» المسبقة التي نتلقّاها من عائلتنا أو من ثقافة مجتمعنا. ويكون ذلك كلّه متراكمًا مثل رسوم ملقاة فوق مساحة كبيرة من الورق الشفّاف، فيجعلنا نواجه صعوبات تزداد كلّما ازدادت محاولاتنا لجعل الواقع متلائمًا مع تلك الرسوم.
كثيرًا ما يحدث أن تكون الهوّة بين «الحياة كما هي» و«الحياة كما نظنّها» هي الثقب الأسود، نبذل فيه جهدًا مضنيًا من غير طائل.
نظن أن الأمور أسوأ أو أحسن، أصعب أو أسهل، مما هي عليه في واقع الأمر، وذلك نتيجة هذه الجمهرة من الخلفيات المغلوطة والنغمات المتنافرة والأحكام المسبقة.
فكر في هذا الأمر: لنقل إنك أخطأت في شيء مهم. سرعان ما تقفز في رأسك أفكار من قبيل «أنا غبي جدًا»، و«إنني أفسد الأمور دائمًا».
يعني هذا كلّه أن ردة فعلك إزاء «حالة واحدة» غير منسجمة مع الكل. وهذا ما يشبه كثيرًا حالتك عندما تتذمّر قائلًا بصوت كالبكاء (نعم، كالبكاء) من أن ما ينبغي عليك فعله

«مستحيل». يبدأ دماغك السير في ذلك الاتجاه الذي يقول لك إن المهمّة مستحيلة إلى أن يسقط في حالة من الارتباك والعجز.
لحسن الحظ، فإن قبولك بأن أفكارك تلك ليست إلا جزءًا صغيرًا من الكل، وبأن انكبابك على القيام بالفعل هو الأمر المهم، يجعلانك تبدأ ببطء إدراك كم كنت بعيدًا عن الواقع.
الحقيقة أن هذا الأسلوب يشبه أسلوبًا يستخدمه الأطباء النفسيون في معالجة مرضاهم؛ وهذا لأنه أسلوب ناجح. عندما نتحدّى أفكارنا من خلال الإقدام على الفعل، ونضع أنفسنا مكشوفين أمام الحالات التي نتجنّبها ونقاومها، فإننا ندرب عقولنا على رؤية العالم على حقيقته، أي على نحو أكثر إدراكًا. نصير أكثر اعتيادًا على عيش الحياة «كما هي» بدلًا من الحياة «كما نظنّها».
في المرة القادمة، عندما يأتيك أي نوع من الأفكار السلبية أو الأفكار التي تقلل من شأنك وتجرّدك من طاقتك، ما عليك إلا أن تتحرّك على الفور. بادر إلى الفعل على نحو مستقل عن تلك الأفكار. وبمزيد من التحديد والوضوح، تصرّف على النحو الذي هو في مصلحتك بدلًا من التصرف بطريقة محكومة بما تشعر به وتفكر فيه تلقائيًا. ستجد أن كل مرة تصير أحسن من التي قبلها إلى أن يستيقظ عقلك آخر الأمر وتدرك أنه... «نعم، أستطيع فعل هذا. إنني أتعلّم».
الإقدام على الفعل يجعل حركة عجلة الحياة أكثر سهولة
«الامتناع عن الفعل يولّد الشك والخوف. والإقدام على الفعل يولّد الثقة والجرأة. إذا أردت أن تقهر الخوف، فلا تفكّر فيه وأنت جالس في بيتك. اخرج، واشغل نفسك».
ديل كارنيجي
يعجبني ما يقوله ديل هنا. عندما نختار الإقدام على الفعل بدلًا من الإحجام، فإننا نتصرّف على نحو يتجاوز أفكارنا التلقائية، فيحدث لنا شيء مهم: نبدأ نسيان الأشياء التي تقلقنا!
وإذا أردنا التعبير عن الأمر ببساطة أكبر، يمكن القول إن الإقدام على الفعل لا يترك لنا وقتًا للتفكير في أي شيء آخر؛ فمن الصعب أن تركّز على مخاوفك الداخلية، وعلى الأسباب التي تجعلك متردّدًا أو محجمًا،

عندما تكون منهمكًا في إنجاز أمر من الأمور. الأمر كلّه متعلّق بقوة الاندفاع. فبعد أن تبدأ «التدحرج»، يصير الاستمرار في الحركة أكثر سهولة. ذلك الطريق الذي يبدو طويلًا جدًا فتخاف أن تبدأ السير فيه، لا يلبث أن يغيب طوله عن عينك عندما تزيد سرعتك.
ما عليك إلا أن تتابع السير.
لكن عليك أولًا أن تضع المفتاح في السيارة، وأن تشغّلها، وأن تبدأ السير بها. لن تشغّل السيارة نفسها وتأتي لكي تنتظرك أمام الباب.
إذا فكّرت في الأمر قليلًا فسوف تجد أن هذا ما يفعله أكثرنا. نريد أن يقودنا أحد. نظن أن مزاجًا أكثر إيجابية سيكون قادرًا على قيادتنا وتوجيه خطانا في الحياة. مزاج واثق سيجعل الأشياء أكثر سهولة أو أكثر قابلية للإنجاز. لكن عليك أن تضع يديك على مقود السيارة إذا كنت تريد الوصول إلى وجهتك.
عليك أن تضع الحزام، وأن تضغط على دواسة الوقود بقوّة... سواء كنت مستعدًا أو غير مستعد. أريد منك اليوم أن تفعل شيئًا مختلفًا عما تفعله عادة. أطلب منك أن تتصرّف بطريقة

مستقلة عن أفكارك السلبية المعتادة. بادر إلى الفعل في اللحظة عينها، وعلى نحو منسجم مع ما تطالبك به «المادة» التي بين يديك. لا تهتم بما تفكر فيه، بل افعل!
لا تنتظر أن يأتيك المزاج المناسب. ولا تبقَ جالسًا في مكانك تنتظر مجيء ذلك الإحساس السحري الذي سينجز الأمر نيابة عنك.
ببساطة، افعل! ما عليك إلّا أن تُنحّي أفكارك جانبًا، وأن تتحرّك.
الأمر هنا لا علاقة له بأن «تجهّز نفسك ذهنيًا»؛ وهو لا علاقة له بأن يصير كل شيء منسجمًا. فقط، تحرّك... افعلها.
ليس بعد دقيقة. ليس بعد أن ينتهي الفيلم. بل الآن!
بطبيعة الحال، سوف يحاول عقلك دائمًا أن يكرّر دعوتك إلى عدم الفعل. سوف يذكّرك بتلك الأشياء الأخرى كلّها التي يمكن أن تفعلها بدلًا من هذا الأمر. وسوف يستحضر كل ما كان لديك من شكوك وتردّد.
لكن... لا تتصرّف بناء على أفكارك. تصرف وافعل بحسب ما هو أمامك الآن.
غيِّرْ حياتك من خلال تغيير أفعالك. هذه هي الطريقة الوحيدة.
هل تظن أنك في حاجة إلى مزيد من الحافز؟ فكّر في الأشخاص العظماء الذين تعرفهم... تعرفهم شخصيًا أو تسمع عنهم. هل تجد نفسك ناظرًا إلى أفكارهم؟... أم إلى ما فعلوه؟
أتظن أن غاندي، أو روزا باركس، أو أبراهام لينكولن، لم يكونوا يقعون فريسة أفكار فيها شكّ أو خوف أو عدم يقين؟ ماذا عن نيكولا تِسلا، أو ستيف جوبز؟ هل تظن حقًّا أن أولئك الناس كانوا ينهضون في مزاج حسن كل صباح، وأن كل شيء كان يأتيهم بسهولة، ويرقص في أذهانهم؟ بالطبع لا! لقد كانت تهاجمهم تلك القاذورات كلّها التي تهاجمك أنت، لكنهم فعلوا على الرغم من ذلك. كانوا يزيحون جانبًا كل ما يقف في طريقهم. ينحّونه جانبًا ويسيرون قدمًا إلى المجهول. لم تسبح عظمتهم في الأثير بأعجوبة من الأعاجيب حتى تصل إلينا فنستفيد منها. لو أنهم لم يبادروا إلى الفعل، لما سمعنا شيئًا عن مشاعرهم وأفكارهم، ولما كنا شهودًا على حكمتهم وعظَمَتهم.
لقد عملوا كثيرًا، وشكّوا كثيرًا، ومرّوا بليالي أرق كثيرة... لكنهم حاربوا ذلك كله وقارعوه وحطّموه إلى أن تحقّق أخيرًا ذلك الانسجام بين عملهم وحياتهم.
ما أعنيه هو أنك قادر على التفكير في أشخاص كثيرين، في الماضي وفي الحاضر، ممن كانت لديهم «أفكارًا جميلة»، لكنهم لم يفعلوا فلم ينجزوا الكثير.
هذا ما يصيبنا عندما يكون اهتمامنا منصبًّا على ما نفكّر فيه أكثر مما يكون منصبًا على ما نفعله.
ومن ناحية أخرى، فكّر في كثرة الأشخاص الذين لم تكن لديهم أفكار كبيرة، أو ربما كانت أفكارهم سلبية، لكنهم عندما فعلوا حقّقوا نجاحات كبيرة جدًا.
فكر في أولئك الموسيقيين الأسطوريين الذين كانت لديهم مشكلات إدمانية. فكّر في الرياضيين المحترفين الذين يعانون مشكلة السيطرة على الغضب. فكر في العارضات اللواتي تبدو أجسادهنّ غير معافاة. فكر في أصحاب الملايين الذين لا تزال عقولهم خائفة من الوقوع في الفقر.
من الممكن أن نتكلّم كثيرًا في هذا الأمر. لكن الفكرة هي أن التفكير الإيجابي ليس منبئًا بالإنجاز بأكثر مما تكون الأفكار السلبية مؤشّرًا على الفشل. لقد كان الأشخاص الذين ذكرتُهم قبل قليل يتصرّفون جميعًا بشكل مستقل عن «حالتهم الداخلية». أنت قادر على فعل ذلك أيضًا.

الأمر كلّه متعلّق بالفعل. اخرج وافعل ما تريد فعله، ودع أفكارك السلبية كلّها تخرج معك في تلك النزهة. لن يتحسّن الوضع أبدًا، ولن يصير أكثر سهولة أو أكثر قابلية للفهم. الأمر هكذا: الحياة الآن، ولن تكون لديك أبدًا لحظة أفضل من هذه اللحظة.

ألا تعرف ما تفعله، أو أين يجب أن تبدأ؟ لا بأس... هذا هو الفعل الأول أمامك. اعثر على ما يجب فعله. افهم. فتش في الإنترنت، واقرأ الكتب، واطرح الأسئلة، والتحق بدورات تعليمية، والتمس المشورة، وافعل كل ما ينبغي أن تفعله حتى تتخلّص مما أنت فيه وتبدأ حياتك.

انهض واقفًا، وانطلق.

«قد لا يحقق الإقدام على الفعل سعادة، لكن ما من سعادة من غير فعل».

بنجامين دزرائيلي

افصل بين أفكارك وما أنت عليه الآن

«أفكاري ليست أنا؛ فأنا ما أفعله».

هذه هي جملتك التوكيدية الجديدة، الجملة التي تلخّص الأمر كله. هيا، جرّب قولها. «أفكاري ليست أنا؛ فأنا ما أفعله».

أفكارك ليست أنت. فهي ليست أكثر من مجموعة أشياء عشوائية جارية في دماغك. وأنت غير قادر على التحكّم بالقسم الأكبر منها.

في حقيقة الأمر، يرغب كل واحد منا في أن تكون لديه أفكار أفضل وأكثر إيجابية. لكنّ اكتفاءك بالجلوس هكذا لن يجعل الأمور تتحسّن.

يحدث الأمر عندما نضع أجسادنا وعقولنا موضع التحدّي، وعندما نخوض التجارب، وعندما نواجه مخاوفنا، وعندما نحقّق إنجازًا -حتى عندما نفشل في ذلك- عندها فقط، نستطيع تغيير «من نحن».

قد تكون أذكى إنسان في العالم، لكن هذا لا يعني شيئًا إذا لم تبادر إلى الفعل.

تذكّر هذا في المرة القادمة... تذكّره عندما لا تكون «راغبًا في ذلك». تذكّره عندما لا تكون في مزاج مواتٍ للذهاب إلى العمل، أو للقيام بتلك الخطوة المهمة في حياتك. تذكّره عندما يكون شكّك في نفسك كبيرًا إلى حدٍّ يمنعك من البدء.

انسَ ما في ذهنك كلّه. قم بالخطوة الأولى فقط، ثم قم بالخطوة التي بعدها، ثم قم بخطوة أخرى.

أفكارك ليست أنت. افعل!... فأنت ما تفعله.

٧ «أنا صلبٌ ومصمِّم»

«يكون أكبر نجاحاتنا وليد الضيق واللايقين والمخاطرة».

الفصل السابع

عد بتفكيرك إلى بعض أكبر النجاحات في حياتك
لعلك نجحت في إبرام صفقة بيع كبيرة حقًّا، أو بدأت عملًا جديدًا، أو اشتريت بيتًا. لعلك تزوّجت «حبّ حياتك»، أو عدت إلى الدراسة، أو شاركت في الماراثون. فكّر في أي شيء فعلته وكنت فخورًا به حقًّا.
كيف استطعت فعل ذلك؟
حسنًا... لا أظنك كنت جالسًا على مقعد تتأمّل شكل بطنك. ولا أظنك كنت غارقًا في التفكير في أمورك اليومية المضجرة. ولا أظنك كنت تُجري في ذهنك حسابات عن الارتفاع الحاد الذي شهدته أسعار منتجات الألبان منذ سنة 1977.
فما الأمر إذًا؟
لا أظنني قادرًا على أن أخمّن بالضبط ما كنت تفعله آنذاك. لكنّي واثق تمام الثقة من هذا الأمر: أنت لم تكن مرتاحًا. دعني أعبّر عن الأمر بطريقة مختلفة قليلًا: أُرجّح كثيرًا أنك كنت «تعمل» خارج «منطقة راحتك».
من التوتّر والشكّ اللذَين نشعر بهما عندما نقدِم على مخاطرات في مسارنا المهني، إلى تقطع أنفاسنا والألم الذي نحسّه في عضلاتنا عندما نجري خمس دقائق إضافية، فإن نجاحاتنا الكبرى تكون وليدة إحساسنا بعدم الراحة، واللايقين، والمخاطرة.
«ما من شيء في العالم يستحقّ امتلاكه، أو يستحق فعله، ما لم يتطلّب جهدًا أو ألمًا أو مشقّة».
ثيودور روزفلت
في الحقيقة، كلما كبر مقدار الانزعاج الذي تعيشه، وكلما ازدادت المشقّة، كلما صار إحساسك بالإنجاز الشخصي الذي يأتيك بعد ذلك أعظم شأنًا.
هذا بالضبط ما يجعل الإنجازات العظيمة والنجاحات الاستثنائية أمرًا نادرًا إلى هذا الحد، وذلك لأن أكثر الناس لا يحبّون الإحساس بـ«عدم الراحة».
فلتكن شخصًا مُصمِّمًا وصلبًا
كلّما عملت من أجل إنجاز شيء من الأشياء، فإنك تكون ماضيًا عكس التيار. وكثيرًا ما تحاول آراء الناس الذين من حولك أن تدفعك بعيدًا عن غايتك.
سيقولون لك إنك غير قادر على فعل ذلك، وإنك ترتكب أغلاطًا، وإن الأمر مستحيل، وإنك ستفشل. وكلما كان مشروعك فريدًا أو «خارج الصندوق»، كلما صار ذلك الدفع المعاكس أكثر قوة. لماذا يحدث هذا؟ حسنًا... على الأرجح، لأن الأشخاص الآخرين في حياتك قد اعتادوا اعتبارك «نوعًا» خاصًّا من الناس. وكلما حاولت كسر ذلك القالب والتحرّر منه، تجد أنك لا «تعبث» بعالمك أنت وحده، بل بعالمهم أيضًا.
ثم إن تلك المقاومة غير آتية من الأشخاص الآخرين فقط. إنها آتية من عقلك أنت أيضًا. فمن الممكن أن تعمل ضدك أفكارُك الواعية وغير الواعية لكي توقف أحلامك وتمنعها من التحقّق.
من الممكن أن تكون تلك الأفكار سلبية تمامًا: هذا مستحيل، فلماذا تحاول؟

أو من الممكن أن تكون أفكارًا «خفيّة». ألن يكون من الأفضل كثيرًا أن أظل نائمًا بدلًا من أن أبكّر في الذهاب إلى المكتب لكي أنجز تلك الأعمال؟ «تلك اللعبة في هاتفك ممتعة أكثر من العمل».
أنت قادر على التغلب على هذه الاعتراضات والأفكار التي تحاول إلهاءك. أنت قادر على ذلك طبعًا، مثلما قلنا في الفصل السابق. لكنَّ هناك نقاطًا في رحلتك تجد عندها -أحيانًا- أنك لم تعد تعرف أين أنت. تصير غارقًا كثيرًا في شؤونك اليومية المتعدِّدة إلى حدٍّ يجعلك تنحرف تمامًا عن مسارك، وتصير كأنك ضائع في غابة تتجوّل على غير هدى من غير خريطة أو ماء أو أي شيء يدلّك على الطريق.
هل أنت ماضٍ في الاتجاه الصحيح؟ وكم يمكن أن يطول بك الوقت قبل أن تصل؟ وكم من الزمن تستطيع مواصلة احتمال هذا الوضع؟ لعل الطريق من هناك! لا، انتظر، لعل الطريق من هذه الناحية!
وعندما تتعثّر أو تصادف عقبة من العقبات -هذا أمر لا مفر منه. فإن رحلتك كلّها تصير موضع شك وتساؤل... «قد يكون عليَّ أن أعود أدراجي!»
عند هذه النقطة، عندما لا تعرف إن كنت سائرًا إلى الأمام أو إلى الخلف، ولا تعرف كم يتعيّن عليك السير، أو كم بلغتِ المسافة التي اجتزتها، فليس لديك غير شيء واحد يمكّنك من الاستمرار.
ذلك الشيء هو الإصرار، هو ألّا تنثني أبدًا. إنه العزم الذي يجعلك تتحرّك وتتحرّك وتتحرّك بصرف النظر عما يحدث.
لا أهمية لأن «نُحسّ رغبة في ذلك»؛ ولا أهمية لأن يحيط بنا الشك والجزَع.
هذه هي القصّة كلّها: يظهر الإصرار الحقيقي عندما لا يبقى لديك شيء غير الإصرار. يأتي الإصرار بعد أن يضيع كل شيء، وبعد أن يختفي الأمل ويختفي معه كل ما يشير إلى النجاح... الإصرار هو الوقود الذي يدفعك إلى الأمام.
لا يكون الأمر صحيحًا إلا إذا صدقته
لقد وصل الناجحون منا إلى حيث هم الآن لأنهم تجاوزوا الصعوبات والعقبات.
لكن قول هذا أسهل كثيرًا من فعله. وهذا لأن القول، «لن أستسلم أبدًا» (أكره كثيرًا هذه الشعارات المكرّرة في الإنترنت)، أمر مختلف تمامًا عن أن يكون لديك إصرار شديد في القضايا الأكثر أهمية في حياتك.
اصغِ إليَّ جيدًا!... في جوهر الأمر، لا يمنعك العالم من النجاح: أنت لست مهمًّا إلى هذا الحدّ! ليس الكون متآمرًا عليك، ولا هو متآمر معك؛ والشيء الوحيد الذي يوقفك هو اقتناعك بفكرة أن هناك شيئًا يوقفك. في تلك اللحظة -يا صديقي- يكون هناك ما يوقفك فعلًا. وحتى تلك اللحظة، تظلّ منطلقًا من غير أن يقف شيء في وجهك.
«إن العلامة الدالّة على تطوّر العقل هي قدرته على التأمل في فكرة من غير أن يقبلها».
أرسطو
فكّر في تلك الأشياء كلّها التي أنجزت في تاريخ البشر وكانت مصنّفة «مستحيلة» قبل ذلك. إذا قلت لأحد الناس في سنة 1850 إنك قادر على الطيران من كاليفورنيا إلى الصين داخل أنبوب معدني مفرَغ فيه مئات الأشخاص المسافرين معك، فمن المحتمل كثيرًا أن يُطلب إرسالك إلى المصحة العقلية لكي تظلّ مقيمًا فيها طيلة ما بقي في حياتك.

لكنَّ الأخوين رايت لم يقبلا أن فكرة الطيران أمر مستحيل. ببساطة، لم يقبلا تلك الفكرة على الرغم من عدم وجود أي دليل تاريخي يثبت أن طيران الإنسان أمر ممكن.
وعلى الرغم من أنه لم يكن لديهما أي دليل حسي على ذلك، ومن أن أحدًا لم يفعله من قبل، فقد كان ذلك الرجلان مصمِّمَين على تحقيق فكرتهما التي تابعاها من غير كلل.
والآن، قارن ذلك بمشكلاتك. إذا كنت مثل أكثر الناس، فمن المرجَّح ألا تكون لديك أهداف يماثل طموحها اختراع أول طائرة في العالم.
من الممكن تمامًا أنك لا تريد أكثر من جني مزيد من المال، أو من النجاح في مواجهة مخاوفك، أو من العثور على «شقيق روحك»، أو من تخفيف وزنك قليلًا، أو من التمكّن من تحسين حياتك - وهذه كلّها أشياء

فعلها البشر قبلك ملايين المرات، وسوف يستمرّ في فعلها مرّة بعد مرّة في المستقبل أشخاصٌ ليست لديهم قدرات أكبر مما لديك.
«أحيانًا، لا يكون عليك إلا أن تعمل بدأب، وأن تصرّ على ما تريده وتسير في اتجاهه».
هذه الأهداف ممكنة. لكن، لا تسمح بأن يخدعك ذلك الهراء الكثير الذي تجده في مواد «المساعدة الذاتية»، ذلك الهراء الذي يقول لك، «أنت تستحق ذلك!»... وذلك أنت لا تستحقّه! وابتعد عمّا لا قدرة لك عليه! ذلك النوع من الكلام يتركّك تنتظر وتنتظر إلى أن تجد نفسك آخر الأمر ضحيةً بكل ما في الكلمة من معنى. أحيانًا، لا يكون عليك إلا أن تعمل بدأب، وأن تُصرّ على ما تريده وتسير في اتجاهه. سيكون عليك -على نحو حرفي تمامًا- أن تجعل ذلك الأمر يحدث.
عندما ينظر إليك أحد الناس ويقول لك: «أنت لن تتمكّن أبدًا من جني مليون دولار»، أو عندما يقول لك عقلك: «من المستحيل أن تخفف وزنك خمسين كيلوغرامًا»، فإن لديك هنا خيارَين اثنين: يمكن أن تستسلم لفكرة أنك لا تعرف ما تفعله، أو أنك تفتقر إلى الموارد اللازمة، أو أنك لا تمتلك ما يتطلبه الأمر من قوة أو جرأة، أو أن حياتك في حاجة إلى أصلاحٍ قبل أن تتمكّن من فعل تلك الأشياء. وفي هذه الحالة، فإنك ترضخ وتُقلع عن الأمر.
أو يمكنك أن ترفض ذلك القول. يمكنك أن ترفض رفضًا قاطعًا قبول الأمر، وأن تبدأ السير في اتجاه تحقيق غايتك. تستطيع القول: «لا، أنت مخطئ. وسوف أبرهن على ذلك».
لا يصير المستحيل ممكنًا إلا عندما تصدّق أنه ممكن.
«نستطيع تحقيق مزيد من الأمور إذا لم نعتبرها مستحيلة التحقيق».فينس لومباردي
وإليك الآن هذا الأمر العجيب: لا تستطيع أبدًا إثبات أن أمرًا من الأمور ممكن أو أنه مستحيل.
فمن الممكن أن تحاول ألف مرة إنجاز أمرٍ من الأمور، لكنك تفشل فشلًا مؤلمًا في كل محاولة من تلك المحاولات؛ ثم تنجح في المحاولة رقم ألف وواحد.
الحقيقة هي أنك لا تستطيع أبدًا أن تعرف ذلك. فنحن لا نمتلك المعلومات كلّها، ولا نستطيع أبدًا أن نمتلكها. وبصفتنا بشرًا، فنحن غير قادرين حتى الآن إلا على فهم جزء صغير من عمل أدمغتنا، فما بالك بفهم العالم كله، أو بفهم الفضاء أو التكنولوجيا. وإذا قال لك أحد الناس إنه يعرف الإجابات كلّها، فاصرفه عنك سريعًا لأن هذا ليس إلا كلامًا فارغًا لا معنى له. الحقيقة هي أنه حائر في الأمر، مثلك تمامًا... يعرف كل الإجابات!! هذا أكبر دليل على أنه لا يعرف شيئًا؟

إذًا... إن كنا غير قادرين حتى على القول بثقة إن وصول الناس إلى المريخ أمر ممكن أو مستحيل، فكيف يستطيع أي منا أن يعرف ما نحن قادرون عليه حقًّا في حياتنا اليومية؟
لا أحد يستطيع هذا. المسألة الوحيدة هنا هي موافقتك على ما تستطيع فعله، والبدء بالعمل. لا يصير الرأي حقيقة إلا عندما تقبله؛ ولا تصير عاجزًا إلا عندما تكفّ عن استخدام إمكاناتك.
إن حياتي من بين الأمثلة الواضحة على ما يكون ممكنًا إنجازه عندما تعيش حياتك متجاوزًا ما تعتقده، ومتجاوزًا آراء الآخرين. لقد كنت طالبًا عاديًا جدًّا في المدرسة الثانوية؛ لكنّي صرت أسافر في أنحاء العالم كلّه وأدرّب آلاف الناس. لقد عملتُ موجّهًا لأطباء ومحامين وسياسيين ومشاهير ورياضيين ومديرين تنفيذيين... بل درّبت أيضًا قساوسة كاثوليكيين في إيرلندا ورهبانًا بوذيين في تايلاند!
إن هناك حياة رائعة، ساحرة، تنتظرك في المجهول. صحيح أنها ليست كلّها سهلة أو لذيذة، لكنَّ هناك واقعًا تستطيع تحقيقه بحيث يتجاوز كثيرًا هذا الواقع الذي تُفني عمرك فيه.
السير في طريق الإصرار
حتى ترى فكرة الإصرار في تطبيقها الحقيقي، دعنا نلقي نظرة على قصة نجاح كبرى من المحتمل أن يكون كل منا قد سمع بها: نجاح آرنولد شوارزنيغر.
وُلد آرنولد لأسرة فقيرة نسبيًا في النمسا، وذلك بعد سنتين فقط من انتهاء الحرب العالمية الثانية. لكن آرنولد الصغير كان يحلم بالذهاب إلى أميركا وبالتمثيل في الأفلام. فكيف كانت نظرة والديه إلى تلك الأحلام؟ وما الذي تظنّ أن أهل بلدته في النمسا قد قالوه له عن طموحه هذا، أو تهامسوا به من خلف ظهره؟
تذكر أننا لا نتحدث عن أيامنا هذه... فلدينا الآن تلفزيون وإنترنت وهواتف ذكية، وصار كل من لديه اتصال بالإنترنت قادرًا على أن يكون شخصية شهيرة. في تلك الأيام، لم يكن التلفزيون موجودًا في أكثر البيوت.
لقد كانت «أميركا» شيئًا ضبابيًا، أو فكرة خيالية بالنسبة إلى آرنولد وأبناء جيله، كانت مكانًا لم يره أحد منهم إلا في الصور أو في الأفلام.
إذًا، فقد كان من المؤكد تمامًا أن كل من عرف آرنولد آنذاك لم يكن مقتنعًا بأن لديه أية فرصة من أجل تحقيق حلمه. لو قبِل آرنولد ذلك في أية لحظة، لصارت كلماتهم حقيقة واقعة.
لو قبل آرنولد أنه لن يصير واحدًا من المشاهير على مستوى العالم في كمال الأجسام، لما صار ذلك حقيقة. ولو قبل أنه لن يستطيع الذهاب إلى أميركا لما استطاع الذهاب. ولو قبل أنه لن يستطيع أن يصير ممثلًا، وأنه لن يصير نجمًا، وأنه لن يصير حاكم ولاية، لتخلّى عن ذلك كلّه.
لكنه لم يقبل أبدًا ما كان العالم يقوله له (أو ما كان الآخرون يقولونه) عما هو ممكن أو غير ممكن.
لقد كان يمتلك ذلك الإصرار. كان يمضي ساعات في التدريبات الرياضية -كل يوم- ويطوّر جسمه. كان يطبق تمرينات كمال الأجسام. وكان يقرأ الكتب. وكان يتعلّم إدارة الأعمال. كان أيضًا يتقدّم إلى تجارب الأداء من أدوار في أفلام سينمائية.
وبكل إصرار، لم يكن تركُ الأمر، أو تغيير الخطة، خيارًا مطروحًا لديه.
إذا نظرت إلى ما مرّ به، فسوف تتعلّم أمرًا قيّمًا عن الإصرار: أحيانًا، لا يكون لديك شيءٌ غير إصرارك. من قبل آرنولد، لم يذهب أي لاعب كمال أجسام نمساوي إلى الولايات المتحدة ويصير

نجمًا سينمائيًا من الدرجة الأولى، ولا حاكمًا منتخبًا لولاية كاليفورنيا. ولك أن تكون واثقًا من أن آرنولد أمضى جزءًا غير قليل من حياته ومساره المهني وهو غير عارف وجهته حقًّا. لا يجد المرء إشارات دلالة إرشادية على الطرق التي لم يسلكها أحد قبله... فالأمر كله استكشاف. أنت لا تسير في طريق مطروق، بل تشق طريقًا.

عندما تجد نفسك في ذلك الوضع، لا تستطيع فعل شيء غير أن تركّز وتتعامل مع ما هو أمامك مباشرة. تسير خطوة فخطوة، وتتلقى الأشياء وتتعامل معها عند ظهورها لك.

فحتى آرنولد نفسه، ذلك الفتى الذي كان لديه طموح كبير، لم يحقق ما أراده إلا بالسير خطوة خطوة.

ذهب إلى صالة التمرينات الرياضية وبدأ يُنمّي عضلاته. كان يركز على كل لحظة، وعلى كل ارتفاع وانخفاض للأثقال الحديدية، رفعة بعد رفعة بعد رفعة... كان يشعر بعضلاته تتمدّد وتنمو وتكبر.

ينتقل إلى تمرينات الكتفين بعد أن يفرغ من تمرينات الذراعين. وبعدها تمرينات الظهر. ثم تمرينات الردفين. ثم الفخذين. ثم الساقين.

هكذا كان يعمل على كل مجموعة من مجموعات العضلات هذه فيمنحها تركيزه كلّه؛ وبعدها ينقل تركيزه إلى المجموعة التالية. وهكذا دواليك.

يذهب إلى البيت بعد أن ينجز التمرينات الخاصّة بكل عضلة، وبكل ناحية من نواحي الجسم، بعد أن ينجزها حتى الإعياء. لكنه يعود في اليوم التالي ويكرّر ذلك كلّه بالتأكيد، بكل إصرار.

انظر إلى أشخاصٍ أحدث عهدًا، إلى أشخاص من أمثال ملالا يوسف زاي التي تدافع عن حقوق النساء والأطفال في أفغانستان، أو إلى مايكل فيلبس وإنجازاته الرياضية القياسية، أو إلى جيسيكا كوكس التي

ولدت من غير ذراعين لكنها صارت الآن تقود طائرة تجارية.

هل اتضحت لديك الصورة؟

إن مفتاح الإصرار كامن في التركيز على المشكلة التي هي أمامك الآن. امنحها اهتمامك كله. كن ذلك الشخص الذي يحقق تقدمًا عندما يبدو أن كل شيء قد ضاع. الإجابة موجودة دائمًا؛ وليس عليك إلا أن تبحث عنها وتعثر عليها.

ثم يكون عليك أن تتقدّم منتقلًا إلى العقبة التالية. ثم تمنح تلك العقبة انتباهك وتركيزك كله إلى أن تنتهي منها. ثم تأتي العقبة التي بعدها، ثم التي بعدها وبعدها.

عندما تفعل هذا، فليس عليك أبدًا أن تسأل نفسك عن وجهتك. ليس عليك أن تفكّر قلِقًا في الأميال التي لا يزال عليك اجتيازها. تصير شخصًا يحبّ مواجهة العقبات بدلًا من محاولة تجنّبها، وذلك لأن تلك العقبات هي مفاتيحك إلى النجاح والتقدّم. تقتصر مهمّتك، ببساطة، على القيام بخطوة واحدة في الوقت الواحد.

وإذا وصلت إلى شيء يسدّ طريقك، فإنك تعثر على سبيل إلى القفز من فوقه أو إلى الالتفاف من حوله. ثم تتابع السير.

لكن الإصرار لا يعني الانقضاض مباشرة على ما يواجهك، ولا يعني التلويح بذراعيك والضرب بهما في كل اتجاه. إنه فعل مركّز، مصمِّم. فعل يتكرّر مرّة بعد مرّة بعد مرّة.

أنت لا تنهال بقبضتيك على جدار حجريّ إلى أن يسيل منهما الدم. إنك تستخدم مطرقتك وإزميلك بدقّةٍ وتمَهُّلٍ فتحطّم ذلك الجدار قطعة بعد قطعة إلى أن تنفتح فيه ثغرة آخر الأمر.
ثم تتّسع تلك الثغرة. ثم تزداد اتساعًا. وقبل أن تدرك ذلك، تصير مثل أليْس التي تخطو عبر المرآة فتدخل عالمًا جديدًا كل الجدّة.
أنت مصمِّم على هدفك
عندما تكون غير واثق من أنك تسير في الطريق الصحيح؛ وعندما يصيبك الإخفاق مرات كثيرة جدًّا؛ يكون أمرًا طبيعيًا تمامًا أن تفقد شجاعتك... بل حتى أن تشعر بالهزيمة. لكن ما لا يجوز أبدًا فعله هو أن تتوقّف. هذا لأنك تستطيع دائمًا أن تعتمد على إصرارك. يظلّ ذلك الإصرار سلاحك عندما لا يكون لديك أي شيء آخر.
فبدلًا من أن تسأل نفسك عما إذا كان عليك أن تتابع أو أن تعود أدراجك، ليس لك إلا أن تظل مصرًّا. إن للإصرار اتجاهًا واحدًا: إلى الأمام! وهو لا يتيح إلا خيارًا واحدًا: المحافظة على الاندفاع! لا تراجع. لا إقلاع عن الأمر. لا تغيير في الخطط.
الإصرار هو لاعب كمال الأجسام الذي يمضي في الصالة الرياضية ساعات كل يوم. الإصرار هو رائد الأعمال الطموح الذي يسخر منه الناس أو يرفضونه لأن أفكاره جديدة تمامًا، لكنه يواصل غير ملتفتٍ إلى سخريتهم. الإصرار هو الأم البدينة التي يُقال لها إنها لن تصل أبدًا إلى هدفها في أن تصير رشيقة من جديد، لكنها تستمر في بذل الجهد. الإصرار هو الخرّيجة الجامعية الجديدة التي لا تزال في أسفل السلم الوظيفي، ولا تزال غير قادرة على جني المال الكافي لدفع الإيجار، لكنّها تظلّ في المكتب وقتًا إضافيًا لكي تتعلّم كل ما تستطيع تعلمه. الإصرار هو أنت.
يعرف كل من يذهب إلى صالة التمرينات الرياضية أن النتائج ليست فورية. فأنت لا تبدو شخصًا جديدًا بعد أن تمضي ثلاثين دقيقة على جهاز السير المتحرّك. لكن هذا لا يعني أن ما تفعله غير صحيح. إنك تحقّق تقدّمًا. أنت تتطوّر قليلًا مع كل تمرين تنفّذه، ومع كل خطوة وكل حركة وفعل - تتطوّر وتقترب قليلًا من هدفك.
... إلى أن يأتي يوم تنظر فيه إلى المرآة وتقول في نفسك: «واو!».
ينطبق الأمر نفسه على عملك أو صحتك أو مسارك الوظيفي أو علاقاتك. حتى عندما لا ترى شيئًا يحدث... فهو يحدث في حقيقة الأمر. حتى عندما لا تصل إلى هدفك تمامًا، فأنت تحقّق تقدّمًا.
ثم يأتي يوم وتنظر إلى حسابك المصرفي، أو إلى وظيفتك الجديدة، أو إلى أطفالك، أو إلى بيتك الجديد، وتقول في نفسك: «واو!».
ولهذا، فإن عليك أن تستمرّ. عليك أن تحافظ على إصرارك.
عندما تسير وسط الغابة، ولا تعرف إن كنت ستصل مكانًا مأهولًا بعد ثلاثة أيام أو بعد ثلاثين دقيقة، لا يكون في مقدورك فعل شيء غير مواصلة السير. الطريق الوحيد أمامك هو أن تسير، وأن تتابع السير إلى الأمام.
اجلس منتصب الظهر، وكرّر القول من بعدي: «كُلّي إصرار. أنا مصمِّمٌ دائمًا».

٨ «لا أتوقّع شيئًا؛ وأتقبّل كل شيء»

«كُفَّ عن فعل تلك الأشياء التي تعرف أن عليك ألا تفعلها، وابدأ فعل ما تعرف أن عليك فعله».

الفصل الثامن

قبل كل شيء، لا تسمح لعنوان هذا الفصل بأن يخدعك. ففي الصفحات التالية، هناك شيء مدهش حقًّا عليك أن تكتشفه.
تخيّل هذا الأمر!
تخيّل أنك تحلم دائمًا بأن تبدأ عملك الخاص بك - بأن تكون سيّد نفسك؛ وبأن تتحكّم ببرنامجك الزمني وتبنّي شيئًا تستطيع أن تكون فخورًا به... تبنّي شيئًا تستطيع الإشارة إليه باعتباره إنجازًا كبيرًا في حياتك.
فمن خلال الجمع بين العمل الجادّ والتصميم والتخطيط السليم، تتمكّن من تنظيم حياتك بطريقة تجعل ذلك الحلم الذي في رأسك يصير حقيقة واقعة.
لقد اهتديتَ إلى فكرة أعمال رائعة، واستعنتَ بشركة متخصّصة من أجل تصميم علامة تجارية وشعار جذّاب لمشروعك. وقد حان الآن وقت الانكباب على العمل. هنا تبدأ المتعة...
وبالطبع، سوف تكون في حاجة إلى متجر. إنها المهمة الأولى التي عليك أن تتولاها فتنفقَ الأسبوع القادم في التجول في المدينة واستطلاع المواقع والتفاوض مع الوكلاء العقاريين.
ليس الأمر سهلًا؛ لكنّك تعثر أخيرًا على متجر ترى أن موقعه جيّد جدًّا، وذلك مقابل سعر مناسب تمامًا. لقد لفت انتباهك مكان آخر، لكنك لم تستطع الحصول عليه بثمن يناسب موازنتك المالية.
لديك بضعة أمور أخرى ينبغي أن تنجزها، وذلك من قبيل عقد تأمين العقار، وترخيص الشركة، وتنظيم دفع الضرائب. صحيح أنك لم تجنِ دولارًا واحدًا حتى الآن، لكنك في حاجة إلى استخدام محاسِب لمساعدتك في فهم الضرائب المترتبة على الشركة.
لا بأس الآن... انتقل إلى الخطوة التالية في المشروع. إن متجرك في حاجة إلى أثاث، وإلى تجهيزات لا بد منها. ولهذا، تمضي باحثًا في السوق للحصول على أسعار جيدة. لقد أنجزتَ مهمة أخرى على قائمة المهمات التي لديك.
من الواضح أنك في حاجة أيضًا إلى من يعمل في ذلك المتجر. لقد حان وقت الحصول على بعض الموظفين. أنجزتَ مهمة أخرى.
يسير كل شيء على أحسن وجه، إلى أن... مفاجأة! لقد فشلت الصفقة التي ناضلت وقاتلت من أجلها حتى تضمن حصولك على ذلك المنتَج المتميّز الفريد الذي كنت تريد بيعه في متجرك.
صار عليك الآن أن تبحث عن بدائل. ما أسوأ هذا! تشعر بالتوتر الشديد وبصعوبة في التنفّس وأنت تبحث بلهفة عن مستوردين ومصنّعين وتجار جملة... تبحث عن أي شخص يساعدك... تطلب منهم عروض أسعار.
المشكلة الوحيدة هي أن الأسعار التي يعرضونها عليك تتجاوز كثيرًا ما كنت تخطط له. فكيف يمكنك أن تجعل الأمر ينجح؟ تواصلُ البحث من غير كلل، لكنك تعود إلى نقطة الصفر في كلّ مرّة. إن مشروعك يتحوّل إلى كارثة... يتحوّل بسرعة كبيرة.
لقد استثمرت في المشروع مقدارًا ضخمًا من الوقت والموارد، لكنك اصطدمت بعقبة كبيرة جدًا. صرت ترى الآن أنه كان عليك أن تتوقّع حدوث هذا. إنها تجارة... ولا بد أن تسوء الأمور. يتدفّق

في ذهنك تيار جارف من الشك، ومن إعادة النظر في الأمر كلّه... ويصير لديك إحساس جارح بالواقع.
«اللعنة على هذا! لقد جرى كل شيء بسهولة مريبة. وكان عليَّ أن أدرك أنه سيحدث شيء من هذا القبيل».
يتنامى لديك هذا الإحساس إلى أن تشعر بأنك صرت واقفًا على أرض غير ثابتة. إن إقامة مشروع أعمال جديدًا تعني المخاطرة بكل ما أنجزتَه وعملت من أجله. فهل يستحق الأمر هذا؟ لقد تحمّلت نفقات كبيرة جدًا!
الآن... إذا فكّرت في الأمر جيّدًا، فسوف ترى أنك أنفقت في هذا المشروع وقتًا أطول مما أنفقته في وظيفتك الأخيرة. وقت أكثر كثيرًا! أعني أنك عملت عليه ليل نهار، من غير استراحة. صارت قدرتك على التحكّم بوقتك أقل مما كانت عليه في أي زمن مضى. لقد وضعتَ أفكارك كلّها، ووقتك كلّه، ومالك كلّه، في هذا الأمر. لماذا فكرتَ أصلًا في أن من الأفضل أن يكون لديك عملك المستقل؟ ليس هذا ما كنت تريد الوصول إليه... أليس هذا صحيحًا؟ لعل الأمر كله كان غلطة.
تبدأ الإحساس بالتشاؤم والكآبة عندما تجد نفسك وجهًا لوجه أمام الاحتمال المزعج كثيرًا، احتمال أن تخسر استثمارك كلّه فتعود زاحفًا إلى مديرك السابق لكي ترى إن كان يستطيع أن يعيدك إلى تلك الوظيفة.
يا للتعاسة!!!!
مهلًا... أيها النمر! قبل أن تتعجّل، دعنا نتراجع إلى الخلف خطوة.
توقُّعُ المُتَوقَّع
ما الذي يحدث هنا في حقيقة الأمر؟
الأمر بسيط. لقد أثقلت نفسك بالتوقعات. وهذا ما يحدث مع الجميع.
لست أتحدّث هنا عن النوع المعتاد من التوقعات اليومية التي نعرفها جميعًا. ثم إن الأمر لا يشبه أيضًا ما نقوله لأنفسنا من قبيل: «أتوقّع هذا»، أو «توقّعت أن يحدث...». إنه شيء يحدث «تحت السطح» فلا تراه إلا إذا تمهّلت ونظرت مليًّا.
إنني أتحدث هنا عن تلك التوقعات الخدّاعة، الخفية، البشعة، التي تكون مختبئة في الزوايا أو تكون متلطّية خلف الأحلام الكبيرة. إنها تلك التوقّعات التي لا تعرف أنها موجودة لديك إلى أن تظهر فجأة فتُعمي بصيرتك وتقطع أنفاسك.
عندما نبدأ مشروعًا من شأنه أن يغيّر حياتنا، فإننا نستعد له انطلاقًا مما نعرفه. يشتمل هذا على مواد مأخوذة من تجاربنا، ومما قرأناه وسمعنا وتخيّلناه. ثم نبدأ تصوّر المشروع في أذهاننا. نجري أبحاثًا، ونسأل الآخرين طالبين منهم تزويدنا بآرائهم، ونحصل على معلومات كثيرة جدًا. نبدأ تركيب فكرة المشروع، وكيف سيكون مظهره، وكيف سنصل إلى تلك النقطة. تصير تلك الصورة التي في رؤوسنا «نموذجًا» نعمل ونخطط انطلاقًا منه.
لكننا لا نرى هنا أننا ننشئ أيضًا عالمًا من التوقّعات الخفية - الشقوق والتصدعات الخفيّة الكامنة في أساس خططنا التي بذلنا فيها جهدًا كبيرًا، تلك الشقوق والتصدّعات القادرة على قتل الفكرة حتى قبل أن تبدأ انطلاقها. ففي مثالنا السابق، لم يكن رائد الأعمال الجديد «يتوقّع» خسارة صفقة الحصول على ذلك المنتج الفريد. صحيح أن خسارة تلك الصفقة كانت أمرًا سيئًا جدًا، لكن تحطُّم الآمال والتوقّعات كان -في واقع الأمر- أكبر ضربة تصيب طموحه.

كيف تعرف إن كانت لديك «توقّعات خفيّة» في حياتك؟ كيف تعرف إن كانت في حياتك مواضِع تعيش فيها الخيبة والغضب والندم والانكفاء والضيق والإحساس بالبلادة... أي تلك الأماكن التي تشعر فيها بأنك فقدت الثقة بنفسك أو بأنك خسرت إحساسك بالقوة... أو أية مشاعر هدّامة أخرى... تكون تلك التوقّعات مختبئة في هذه المواضع. إنها المواضع التي لا تكون فيها «أنت نفسك». وإذا نظرت إليها مليًا، فسوف تكتشف حقيقة أنها تلك المواضع في حياتك التي تكون، على نحو ما، «مُقصِّرة» عن السيناريو الذي كنت تتوقّعه في ذهنك. إذا مررت بنكسة في زواجك، فسوف ترى أن هناك «ثغرة» بين التوقّعات، أو بين ما كان «مفترضًا أن يكون» من جهة، وبين حياتك الزوجية الحقيقية من جهة أخرى. وفي حالات أخرى، يمكن أن يكون الأمر متعلّقًا بالوضع المالي، أو بتخفيف الوزن، أو بالعثور على عمل جديد.
إن إحساسك بالعجز ناجم عن تلك الهوّة بين توقعاتك الخفية وواقعك الحقيقي. كلما كبرت الهوة كلما اشتد

إحساسك بالمعاناة.
قرأتُ في مكان ما أن جذر اضطراب الحياة الزوجية هو التوقّعات غير المُلبّاة.
لكنّي أظن الأمر أعمق من ذلك، أعمق كثيرًا. فأنا أرى أن المشكلة هي في التوقّع نفسه. أؤكّد لك أن «الاضطراب» الذي يشوب حياتك كلها ناتج عن آلاف التوقعات غير المعبَّر عنها، أو غير المُدرَكة، التي تلقي بظلالها على تجربة حياتك كلّها؛ فيكون نتيجة ذلك الضغط والتوتّر الكبير الذي تحسهما عندما تحاول جعل حياتك مستجيبة لتلك التوقعات، ثم لا تلبث أن تعيش خيبة أمل كبيرة عندما لا تستجيب لها.
ثم إنها تفعل شيئًا آخر أيضًا... إنها تقف في وجه حياتنا الحقيقية، في وجه مشكلاتنا الحقيقية وفي وجه الأمور التي تتطلّب انتباهًا. إنها أشبهُ بسراب يُضلّلنا فيجعلنا غير قادرين على رؤية قدراتنا الأصلية، ويحجب عنا المقدرة على الفعل الحاسم، الواضح. وباختصار، فإن الأمر ينتهي بك إلى العمل وفقًا لتوقّعاتك، وإلى محاولة جعل حياتك منسجمة مع تلك التوقّعات، بدلًا من إقدامك على الأفعال التي من شأنها أن يكون لها أثر إيجابي على وضعك. إن هذا «الانحراف عن المسار» يمتصّ طاقتك كلّها ويوجّهها بعيدًا عما يستطيع حقًّا أن يحسّن حياتك، وأن يساهم في تحقيق أهدافك. وهذا ما يؤدي بك إلى فقدان طاقتك، وإلى تضييع وقتك من غير طائل.
التخلّص من «وساطة» التوقّعات
سوف تبدأ الآن رؤية شيء جديد بعد أن اكتشفتَ العلاقة بين مشكلاتك وتوقّعاتك. الجديد الذي ستراه هو أن قسمًا كبيرًا من الصعوبات والتعقيدات التي تعترض حياتك ليس إلا نتيجة مباشرة للتوقّعات التي لديك، أو التي كانت لديك.
لقد استخدمنا مثال مشروع المتجر الذي لم ينجح؛ إلا أن العلاقات العاطفية الفاشلة في حياتك، وعدم رضاك عن عملك، وعجزك عن التقيد بنظام غذائي تظنّه مناسبًا لك، أمثلة يمكن إرجاعها كلها إلى «التوقّعات». كم مرة قلت لنفسك، «لم أكن أظنّ أن الأمر هكذا»؟
ثم ماذا عن آخر مرة غضبت فيها من شخص من الأشخاص؟ هل تستطيع تذكّرها؟
تأمّل تلك الحالة لحظة، وسوف ترى سريعًا أن غضبك كان ناتجًا عن توقعاتك، عن الهوة بين ما كان عليه الأمر وما كان ينبغي أن يكون! إن لديك توقّعات غير معبَّرٍ عنها مفادها أن الناس في

حياتك سوف يكونون لطيفين، وأنك تتوقّع منهم الصدق والالتزام بأي اتفاق تبرمه معهم. ولكن، لكن... أُف، لكن! لكنك تغضب وتحزن عندما لا يحقّق الناس توقّعاتك!

أكاد أسمعك تقول: «هذا كله جيد، بل عظيم، يا عزيزي الكاتب؛ لكن، كيف أستطيع اكتشاف توقّعاتي الخفية؟».

هذا أمر سهل! اختر ميدانًا من ميادين حياتك لا تسير أمورك فيه على نحو يرضيك؛ أو اختر أمرًا في حياتك ترى أنه في وضع مُزرٍ الآن. أمسك قلمًا وورقة، واكتب كيف كان «ينبغي» لهذا الأمر أن يكون. كيف كانت خطتك لهذا الأمر؟

كيف كان ينبغي لهذا الأمر أن يسير؟ قد تكون في حاجة إلى استخدام مخيلتك لكي تعود إلى ما كان المستقبل يبدو عليه في تلك النقطة. تذكّر ما كان لديك في تلك النقطة من آمال ومشاعر إيجابية؛ وتذكّر ما كان متوقّعًا أن تصل إليه. صِفْ ذلك كلّه وصفًا تفصيليًا إلى أقصى حدٍّ تسمح به ذاكرتك. وبعد ذلك، اكتب على ورقة أخرى وصفًا لما تبدو عليه الآن تلك الناحية من نواحي حياتك. ومن جديد أقول لك إن عليك أن تصف ذلك كلّه وصفًا شاملًا مستفيضًا. لا يجوز أن تكتفي بكتابة «إنه في غاية السوء». ادخل في التفاصيل التي تجعله في غاية السوء، وادخل في تفاصيل ما يتعين عليك الآن فعله للتعامل مع هذا الوضع. ما هو إحساسك الآن إزاء حقيقة أن هذا الجزء من حياتك لم يكن ملبيًا لتوقّعاتك؟

والآن، عليك أن تضع الورقتين جنبًا إلى جنب، وأن تنظر إليهما. سترى أن ألمك، وعذابك، وخيبة أملك (أو أي شيء آخر تحسّه)، يكون أكبر في المواضع التي تتّسع فيها الهوة بين ما كان متوقّعًا وما حدث في الواقع. إن توقّعاتك الخفيّة موجودة في هذه المسافة.

تابع فعل ذلك إلى أن تكشف الغطاء عن توقّعاتك كلّها، عن تلك التوقّعات التي وضعتها لنفسك من غير أن تقصد ذلك.

لا بأس!... عليك الآن أن تنظر مرة أخرى. ما هو أثر شعورك الحالي تجاه هذه الأمور على واقعك؟ هل يجعله أفضل؟ هل يحل هذا الشعور مشكلتك؟ يا للبؤس! لا، ليس له أي أثر إيجابي على الإطلاق! بل إنه يجعل الأمر أكثر سوءًا!

ليست مشكلاتك هي ما يُحبط سعيك - توقّعاتك الخفيّة هي ما يفعل ذلك!

النقطة المهمة هنا هي أن «توقّع» ما ينبغي أن تكون عليه الحياة لا يفيدك شيئًا على الإطلاق. والحقيقة هي أن معاناتك بسبب فشل توقعاتك أكبر من معاناتك الناجمة عن الوضع نفسه!

هذا ما تفعله التوقّعات: إنها تُضيّع التناسب بين الأشياء وتحرف طاقتك بعيدًا عن التعامل مع المشكلات تعاملًا ناجعًا فعالًا. انتبه... لست أقول لك هنا شيئًا جديدًا فعلًا؛ فقد اكتشف البشر منذ آلاف السنين فكرة «التخلّي» عن التوقّعات، على الرغم من قلّة من يطبقون ذلك في الغرب.

وإليك نصيحتي: انتهِ منها! تخلّص من هذه التوقّعات الآن!

من الأقوى لك كثيرًا أن تتعامل مع الأمور التي يصعب التنبؤ بها في الحياة، وأن تتعامل مع ظروفك كما هي في الحقيقة، من أن تبقى حبيس رفضك التخلّي عن التوقّعات العقيمة التي لا لزوم لها.

إن العالم كله يدور من حول التغيير. الولادة والممات؛ والنمو والخراب؛ والارتفاع والسقوط؛ والصيف والشتاء. لا يظل الأمر على حاله من يوم إلى يوم مهما بدا لنا أن شيئًا لم يتغيّر.

«لا يستطيع إنسان أن يخوض في النهر نفسه مرتين...».

هيراقليطس
إن عقولنا تحبّ أن تتوقّع كلّ شيء، وأن تضع خطة لكل ما سيحدث. لكن الأمر غير ممكن، بكل بساطة! ثم إن هذه التوقّعات لا تكتفي بأن تترك أثرًا سلبيًا على حالتنا الانفعالية، بل إنها تجعلنا أقل قدرة مما يمكن أن نكون حقًّا.
من الأنجع لنا كثيرًا أن نأخذ الأمور مثلما تأتي، وأن نعيش اللحظة (أن نعتبرها لحظة أخرى غنمناها لكي نعيشها). وأن نحلّ مشكلاتنا وأمورنا مع ظهورها لنا بدلًا من أن نظلّ طيلة الوقت عاكفين على محاولة توقّعها. لا أعني بهذا أنني ضد التخطيط، فأنا لست ضده على الإطلاق. إلا أن التمسّك الجامد بالخطة، ذلك التمسّك البارد كالحجر ومعه كل ما ينطوي عليه من توقّعات، يشبه حالة من يسقط من قارب ذي مجذافَين، لكنه يواصل التجذيف على الرغم من أنه لم يعد لديه قارب ولا مجذافان. لم تعد هناك أية أهمية لخطّتك ولما تصوّرت أنه سيحدث، لكنك تواصل صراعك لتسوية ذلك الاختلاف بين توقّعاتك والواقع!
من الممكن أحيانًا أن تكون الحياة هكذا. لا بد لك في بعض الحالات من إدراك أن اللعبة قد تغيّرت (إن هناك ما تغيَّر تغيُّرًا كبيرًا)، وأن عليك أن تغيِّر وجهتك تبعًا لذلك. تعامل مع واقعك كما هو!
استيقظ، فقد سقطت في الماء! كف عن التلويح بذراعيك هنا وهناك، واسبح إلى الشاطئ!
الحياة أشبه برقصة منها بمشية عسكرية
إن في عقولنا أنواعًا كثيرة من عمليات التفكير التلقائية التي لا نعرف حتى إنها موجودة فيها. وما التوقّعات إلا واحدة من تلك العمليات؛ على الرغم من كونها عملية مهمّة.
وإليك هذه الحقيقة القاسية عن كيفية عمل عقولنا:

نحبّ كلنا الإيمان بشيء اسمه «الإرادة الحرّة». فهذا واحد من المفاهيم التي هي على صلة مباشرة بكوننا بشرًا. أعني -لنكن صادقين- إذا لم تكن لدينا إرادة حرّة، فماذا لدينا إذًا؟
إن لدينا توقيرًا كبيرًا لفكرة أننا نختار بحرّية ما نفعله وما لا نفعله. ونحن نريد ذلك الإحساس بأننا متحكّمون بأقدارنا، وبأننا نصوغ مصائرنا بأنفسنا.
لكن، عندما تكون عقولنا محكومة بعمليات التفكير التلقائية تلك، فهل تكون لدينا إرادة حرّة بالفعل؟ قد يذهب كثيرون إلى القول بأننا لا نمتلك تلك الإرادة. اسمعني جيّدًا! هذا هو مقدار ما لديك من إرادة حرّة: توقّف عن فعل تلك الأمور كلّها التي تعرف أنه لا ينبغي عليك فعلها، وابدأ فعل ما تعرف أن عليك فعله. لا تستثن من ذلك شيئًا!
أنت ترى الآن أن «قصة» الإرادة الحرة ليست بالأمر السهل تمامًا... أليس هذا صحيحًا؟
«لا يكون الإنسان حرًا إذا لم يكن سيد نفسه».
إبكتيتوس
السبب في هذا -كما كنا نقول على امتداد هذا الكتاب- هو أنك عندما تشعر بأنك مقدم على اختيار واعٍ، فإن هناك سلسلة من العمليات غير الواعية التي توجّه خيارك. إنها أشياء لا تراها، ولا تدرك وجودها.
البشر أقل منطقية وعقلانية مما نظن، أقل كثيرًا. وفي حالات كثيرة، يكون لا وعيُنا هو السيّد الذي يحرّك الخيوط كلّها.

وفي نهاية المطاف، أنت قادر على استعادة حريتك في الاختيار. يتم ذلك من خلال فهمك كيفية عمل عقلك، ورؤيتك ما يفعله، وقدرتك على استخدام تلك المعرفة لكي تختار -عن إدراك- شيئًا آخر. أي أن تجعل «واعيًا» ما هو الآن «غير واعٍ».
التوقّعات هي من جملة تلك الأمور.
عندما تكون الحياة «ملائمة»
«لا أتوقّع شيئًا. وأنا أقبل كل شيء». هذا هو توكيدك الشخصي الأخير.
دعني أوضح هذه النقطة. هذا ليس استسلامًا خانعًا للحياة، ولا خضوعًا واهنًا لها. لا!... إنه إعلان صادر عن شخص قدير يحتفي بالنجاح، شخصٍ لا يستطيع أحد، ولا شيء، أن يهيمن عليه.
عندما لا تتوقّع شيئًا، فأنت تعيش اللحظة. أنت لست قلقًا من المستقبل؛ وأنت لا ترفض الماضي. إنك -بكل بساطة- تتقبّل وضعك كما هو. عندما تتقبّل كل شيء، فهذا لا يعني أنك موافق عليه، ولا أنك متّفق معه، بل يعني أنك «تمتلكه» وأنك مسيطر عليه. تذكّر أنك قادر دائمًا على تغيير الشيء عندما تعتبر نفسك «مالكًا له» ومسؤولًا عنه. أحيانًا، تكون هذه هي الطريقة الأكثر نجاعة لحل «الأمور». امتلكها!
«لا تسعَ إلى جعل الأمور تحدث كما تتمنّى وتشتهي، بل اشتهِ أن تحدث مثلما تحدث، وسوف تكون أمورك كلّها على ما يرام».
إبكتيتوس
في المرة القادمة، عندما تجد أن توقّعاتك قد خذلتك، ما عليك إلا أن تدير الأمور في اتجاه آخر. فبدلًا من الجزَع لأن تلك الأمور لم تجرِ مثلما أردت، أو مثلما توقّعت، ما عليك إلا أن تقبلها كما هي. في تلك اللحظة، تكون قد حرّرت نفسك لكي تستطيع التعامل معها.
هل الوضع «ملائم»؟ عندما تتزايد المشَقّات التي تواجهها في وظيفتك الجديدة، ارجع خطوة إلى الخلف لكي تدرك كم أن الأمر ملائم هكذا. من الطبيعي أن تتطلّب أية وظيفة جديدة وقتًا إلى أن تعتادها، وذلك سواء من حيث المهمات التي تؤدّيها أو من حيث الأشخاص الذين تعمل معهم.
بالتالي، فإن من الملائم والطبيعي تمامًا أن ترتكب بضعة أغلاط، أو أن تسير متمهّلًا وأنت تحاول التعرّف على زملائك الجدد. في هذه الحالة، تختفي التوقّعات على الفور.
إذا كنت تجد صعوبات في علاقتك العاطفية، فعليك أن تغيّر نظرتك وأن تستوعب الصورة كلها. ما هي توقّعاتك؟ يتوقّع أكثرنا أن يكون الشريك دائمًا على حال بعينها، أو أن يتنبّأ باحتياجاتنا وأن يعرف تمامًا ما نشعر به... وكأن ذلك بفعل سحر! لكن شريكك إنسان غير كامل، مثلك تمامًا، وله (أو لها) منظومة معقّدة من المشاعر والأفكار. لهذا، يكون أمرًا ملائمًا أن يشُتَّ انتباهه عنك، أو أن «يُقصّر» معك، بعد يومٍ شاقٍ.
في حالات كثيرة، نتوقّع أن يعاملنا الأشخاص الآخرون مثلما نعاملهم. إذا صنعنا لهم جميلًا، فإننا نتوقّع أن نحصل بالمقابل على جميل مماثل. يصير هذا كأنه «دَين» غير معبَّر عنه بالكلمات. فعندما نقوم بعمل بهدف التخفيف عن الشريك، أو عندما نُدلّك كتفيّ الشريك، نتوقّع أن يرد بالمثل، سواء على نحو مباشر أو غير مباشر. وفي العلاقات الحميمة، أو العاطفية، تكون هذه التوقّعات أكبر حجمًا وأكثر تعقيدًا. وعندما لا يردّ الشريك بالقدر الذي نتوقّعه نُصاب بخيبة أمل وإحباط شديد، فتكون نتيجة هذا العمل سلبية فقط لأنها لم تتفق مع توقّعاتنا.

لن تستطيع تصديق كم يتحسّن تفاعلك مع الأشخاص الآخرين لحظة تتخلّى عن التوقّع، ولحظة تتعلّم كيف تتقبّل الأمور كما هي.
ومن جديد أقول إن هذا لا يعني أن عليك تحمُّل العلاقات السيئة التي تسبّب لك الأذى. ولكن، إذا كان التوقّع في ما يخصّ شخصًا واحد أمرًا مستحيلًا، فكيف بتوقّع سلوك ومشاعر شخصين اثنين، أنت والشريك؟ إذا كنت تعيش علاقة من تلك العلاقات، فقد حان الوقت لكي تستحضر ذلك التشبيه بالقارب الذي سقط المجذِّف منه. كفّ عن التجذيف لأن اللعبة قد تغيرت؛ ثم غير خطتك! إن لشركائك وأصدقائك وأفراد عائلتك جميعًا رغباتهم وأفكارهم ومشاعرهم الخاصّة بهم. قد تفكّر في أمر من الأمور، فيكون من المحتمل كثيرًا أن يفكّر الآخر في أمر مختلف تمام الاختلاف. وذلك الشيء الذي جعلك تشعر بانزعاج شديد يمكن ألّا يكون الآخر منتبهًا إليه أصلًا. وقد لا يكون منتبهًا أبدًا إلى ما يجول في ذهنك. وقد يكون تصرّفه تلقائيًا ولا يحمل أي شيء من الدلالات التي رأيتها أنت. وقد يكون اختزن الشكر لما قمت به وإن لم يعبّر عن ذلك في اللحظة التي تتوقعها.
بدلًا من التوقّع الصامت لشيء من الأشياء، ومن الإحساس بالإهانة عندما لا يحدث ذلك الشيء، عليك أن تتخلّى عن ذلك التوقّع. إن كان هناك شيء تريده، فما رأيك في أن تطلبه من غير أية توقّعات؟ وعندما تفعل شيئًا إيجابيًا، أو كريمًا، فافعله لأنك راغب حقًّا في فعله من غير أن تُحمّله ذلك الثقل الإضافي، ثقل ما تتوقّعه ردًا عليه.
لا تفعلُ لعبة «العينُ بالعين» شيئًا غير الإضرار بكما معًا على المدى البعيد.
وإن كان هناك أمر مهم يسيء إلى علاقتكما دائمًا، فعليك أن تواجه الطرف الآخر به. لا تتوقّع منه أن يكون مُدرِكًا إحساسك تجاه ذلك الأمر؛ وبالمِثل، لا تتوقّع منه (أو منها) القدرة على تغيير إحساسك. إن الطرف الآخر غير قادر على هذا. أنت وحدك قادر على تغيير إحساسك.
سوف يعمد الناس دائمًا إلى الكذب والسرقة والغش، وإلى فعل كل ما تستطيع تخيّله. وليس من الواقعية في شيء أن تعيش متوقّعًا أنهم سيكفّون عن فعل ذلك ثم تجزع جزعًا شديدًا عندما تجد أنهم مستمرون في فعله، على الرغم من توقّعاتك. تذكّر أن نتيجة الأمر بالنسبة إليك تكون، في هذه الحالات، أسوأ مما هي بالنسبة إليهم!... بل تكون أسوأ كثيرًا.
ينتهي الأمر بك إلى أن تملأ نفسك بالغضب، أو الأسف، أو الضغينة، أو خيبة الأمل. تذكّر أنهم ليسوا من يفعل هذا بك، بل هو أنت من يفعله. أنت قادر حقًّا على تقبّل الأمور كما هي. لا يعني هذا أن تتغاضى عنها، ولا يعني أنك لن تغيرها تغييرًا تامًا، بل يعني أنك تصير متحكّمًا بعقلك وبحالتك الانفعالية. فالمسألة هنا

هي «تهدئة» العقل وجعل نفسك قادرًا على التصرّف بعزم في تلك اللحظات في حياتك بدلًا من الاستسلام للمُنغصات الداخلية والخارجية.
توقُّعُ لا شيء، وتقبُّلُ كل شيء
لا يعني أيٌّ من هذا كله أنك غير قادر على التخطيط، أو أنني أنصحك بأن تسير في الحياة من غير غاية أو اتجاه أو أهداف.
لكن، عندما تضع خطة... ماذا تستفيد من التصاقك بالتوقعات الملازمة لها؟ لا شيء! عندما تكون متحررًا من توقّعاتها، فأنت «ترقص» مع الحياة عندما تكتفي بتنفيذ خطتك والتعامل مع

ما يحدث.
تستطيع الاحتفال، إن نجح الأمر. وإذا فشل، فأنت قادر على إعادة حساباتك.
لا تتوقّع نصرًا، ولا هزيمة. خطط من أجل النصر، وتعلّم من الهزيمة. إن توقّعك أن يحبك الناس، أو أن يحترموك، أمرٌ غير مفيد أيضًا. كن حرًّا في أن تحبهم مثلما هم، وفي أن يحبوك على طريقتهم. حرّر نفسك من العبء، ومن ميلودراما التوقّعات؛ واترك الأمور ترتب نفسها بنفسها.
أحبب الحياة التي لديك، لا الحياة التي تتوقّع أن تكون لديك.
«أتوقَّع لا شيء، وأتقبَّل كل شيء». هذه الجملة التوكيدية الشخصية البسيطة قادرة على تخليصك مما في رأسك وعلى جعلك تعيش حياتك بقوة، على جعلك تعيشها خارج أفكارك، وداخل الواقع. المشكلات، والعقبات، والخلافات، والخيبات، كلّها جزء من حياة كل إنسان.
«ابقَ خارج مستنقع الدراما و«اللابأس»، وتطلّع إلى أعظم ما في ذاتك، إلى أعظم مقدّراتك، وتحدّى نفسك أن تعيش تلك الحياة في كل يوم منها».
مهمتك هي ألّا تغرق في تلك الترّهات، وأن تبقى خارج مستنقع الدراما و«اللابأس»، وتطلّع إلى أعظم ما في ذاتك، إلى أعظم مُقدّراتك، وتحدّى نفسك أن تعيش تلك الحياة في كل يوم منها.
إن حياتك ونجاحك وسعادتك موجودة كلّها بين يديك. كما أن القدرة على التغيير، والقدرة على التخلّي، وعلى أن تكون محبًّا للمغامرة، وعلى أن تحقّق مقدراتك، كلّها أمور في متناولك أنت. تذكّر أن ما من أحد يستطيع إنقاذك، وما من أحد يستطيع أن يحرفك عن مسارك... ذلك كلّه من مسؤوليتك أنت؛ فأيُّ وقتٍ يمكن أن يكون مناسبًا أكثر من هذه اللحظة لأن تتبنّى ذلك التغيير؟

٩ «ثم... إلى أين؟»

«إن الأمر على هذا القدر من البساطة؛ فحتى تطوّر عالمك الداخلي، عليك أن تبدأ الإقدام على الفعل في العالم الخارجي. اخرج مما هو في رأسك، وعِشْ حياتك».

الفصل التاسع

لقد قدمّتُ لك سبع جمل توكيدية:

«أنا مستعد».
«أنا مُصَمَّم بحيث أفوز».
«لقد أدركت الأمر».
«أتقبّل اللايقين».
«أنا لست ما أفكر فيه، بل ما أفعله».
«أنا صلبٌ ومصمِّم».
«أتوقّع لا شيء، وأتقبّلُ كلّ شيء».

إن لكل جملة من هذه الجمل دورُها في الفكرة نفسها. قد لا ترى ذلك على الفور؛ لكن الأمر هكذا.

إذا أردت أن تكون حياتك مختلفة، فعليك أن تجعل ذلك يحدث. لن يُحسِّن حياتك تفكيرٌ، ولا تأملٌ، ولا تخطيطٌ، ولا أدوية مضادة للقلق. لن يُحسّنها شيء إذا لم تكن مستعدًّا للخروج والفعل والإقدام على التغيير. لا تستطيع أن تظل جالسًا في انتظار الحالة المزاجية المناسبة لكي تتحرّك وتجعل الحياة تسير على النحو الذي أنت راغب فيه. ولا يمكن أن تعتمد على التفكير الإيجابي وحده لكي تغيِّر الأمور إلى الأحسن. عليك أن تنطلق، وأن تفعل.

إن من بين الأمور الغريبة في ما يتعلّق بتطوّر عقلنا وذهنيتنا هو أن ذلك التطوّر قادر حقًّا على منعنا من التصرّف والفعل تجاه الأمور التي علينا أن نوجّه إليها أفعالنا. نصير مثل «آلة» للتطوّر الشخصي. ونعرف أطنانًا من الهراء، لكن أثر تلك المعرفة على مسار حياتنا قليل جدًا، أو غير موجود على الإطلاق.

إننا نفكّر على النحو التالي، «سوف أعود للخروج في مواعيد عاطفية فور تخلّصي من قلقي واضطرابي»؛ أو، «عندما أعثر على السبب العميق لمَيلي إلى التأجيل»، أو «عندما أجد حافزًا لي، فسوف أكون سعيدًا ومنطلقًا من غير عائق». إن الرغبة في التخلّص من «الميل إلى التأجيل» الموجود لدينا تتركنا عالقين في دائرة مفرغة «تأجيل/عدم تأجيل»، وتجعلنا أكثر بعدًا عن متابعة حياتنا الفعلية.

نبقى منتظرين تلك اللحظة، أو تلك التجربة، أي تلك اللحظة التي يكون كل شيء في عقولنا على أحسن حال: أفكارنا واضحة، ومشاعرنا إيجابية، وقد زال عنا قلقنا وتوترنا كله!

عندما نشعر بأننا «لسنا على ما يرام» أو «لسنا في مزاج مناسب»، فإننا نؤجّل حياتنا كلّها. هذا صحيح: إننا ننتظر بسبب هذه المشاعر.

إلا أن الحياة لا تسير هكذا. ما من وجود لشيء اسمه «الحالة المزاجية الممتازة». عندما تجلس في انتظار مجيء هذه الحالة حتى تتحسّن، وحتى تجعل حياتك أفضل (بأعجوبة)، فاحزر ماذا سيحدث؟ حياتك لن تتحسّن أبدًا! ولن يؤدي أي شيء من تلك التأكيدات كلّها إلى جعل حياتك أكثر سهولة. بل إن من المحتمل كثيرًا أن تصير حياتك صعبة أكثر من ذي قبل! وهناك أمر آخر

أيضًا: لا يكفي أن «تتمثّل» تلك الجمل التوكيدية بحيث تصير جزءًا منك؛ عليك أن تفعل بمقتضاها.
الأمر بسيط إلى هذا الحد!... حتى يتحسّن عالمك الداخلي، عليك أن تبدأ المبادرة إلى الفعل في العالم الخارجي. اخرج مما هو في رأسك، وانطلق في حياتك.
أنت سوف تموت
«إذا أدخلتُ الموت في حياتي، وتقبّلتُه، وواجهته مواجهة مباشرة، فإنني أحرّر نفسي من قلق الموت وتفاهة الحياة. عندها فقط أكون حرًّا لكي أصير نفسي».
مارتن هيدغر
سوف تموت في يوم من الأيام. سيتوقّف تنفسك، ويهمد جسدك، وتكفّ عن الوجود في هذا العالم. سوف ترحل عن هذا المستوى المادي. وسواء حدث هذا غدًا أو بعد عشرين سنة من الآن، فهو سيحدث لا محالة.
كلنا فانون. ولا مهرب من هذا أبدًا. قد تزعجك هذه الكلمات، وقد تحاول ممانعة فكرة أنك ستموت. لكن، إن كنت ساعيًا إلى الحقيقة، فهذه هي الحقيقة الوحيدة التي لا تستطيع المجادلة فيها. أنت سوف تموت.
تخيّل أنك على فراش الموت. وتخيل أنك تسمع صوت الأجهزة الطبية من حول سريرك... بيب... بيب! أنت في حالة حرجة؛ وليست أمامك إلا بضع ساعات تعيشها. تشعر بضعف ضربات قلبك وبتلاشي طاقتك.
بينما أنت راقد هناك، تبدأ النظر خلفًا إلى حياتك كلّها. أنت لم تنجز أبدًا التغيير الذي أردت إنجازه. لقد بقيتَ عالقًا في تلك الوظيفة نفسها، وفي تلك العلاقة نفسها، وفي ذلك الجسد ذي الوزن الزائد... بقيت عالقًا في ذلك كلّه حتى الآن، بقيت حتى يوم مماتك.
لقد قرأتَ كتبًا، لكنك لم تطبق شيئًا مما قرأته فيها. وضعتَ لنفسك خططًا غذائية لتقليل وزنك، لكنك لم تلتزم بها. قلت لنفسك ما أنت عازم على فعله، وحاولتَ إثارة الحماسة في نفسك مرات كثيرة جدًا، لكنك لم تفعلها أبدًا. وعلى امتداد حياتك، بدأتَ عشرات المرات، أو مئات المرات، تنفيذ خطط للهرب من ذلك كلّه ولتغيير حياتك، لكنّك تقاعست.
أنت مستلقٍ على سريرك في المستشفى. أفراد أسرتك وأصدقاؤك يدخلون ويخرجون على مدار اليوم، فما هو شعورك؟
أهو الأسف؟ أم الندم؟ أم الحزن؟ ماذا تعطي مقابل العودة إلى تلك اللحظة -إلى اللحظة التي كنت تقرأ فيها هذا الكتاب- لكي تقوم بالأمور على نحو مختلف؟ فقط، لو...
اعترف بالأمر، واستيقظ!
سوف يسري الندم في جسدك وعقلك وقلبك. وسوف يكون ألمًا ساحقًا، لا يطاق. وأنت لا تعرف إن كنتَ خائفًا من الموت أو مُرحّبًا به لأنه سيأخذك ويخرجك من هذا البؤس.
اسمع هذا: لن تندم ولن تأسف في المستقبل لقلة إنجازاتك أو لأن هناك شيئًا ظلّ غائبًا عن حياتك. الشيء الوحيد الذي ستندم عليه هو أنك لم تحاول. هو أنك لم تبذل جهدًا... لم تتابع السير بإصرار عندما صارت متابعة السير صعبة.
لا يبلغ القمة إلا من يصعد جبلًا! يعود البعض أحيانًا لكي يتزوّد بمعدات أفضل قبل أن يكرّر المحاولة. إلا أن هؤلاء لا يكونون راضين أبدًا بالبقاء في السهل وبقضاء الوقت مع «غير

المتسلّقين» الآخرين والاستماع إليهم وهم يشرحون الأسباب التي جعلتهم باقين في الأسفل. لا... إنهم يحزمون خيمتهم وينطلقون إلى الأمام. وسوف يرحلون عن هذا العالم عارفين أنهم بذلوا كل ما استطاعوا بذله من جهد. سيكونون عارفين أنهم عاشوا إلى الحدّ الأقصى. لقد أحبّوا صعود الجبال!

لن تأسف لأنك لم تجمع مليون دولار، لكنك ستأسف لأنك لم تبدأ أبدًا ذلك المشروع، أو لأنك لم تترك تلك الوظيفة البائسة. لن تأسف لأنك لم تتزوج امرأة رائعة الجمال، لكنك ستأسف لأنك بقيت في تلك العلاقة الفاشلة على الرغم من معرفتك بأنك تستطيع فعل ما هو أحسن من ذلك.

لن تأسف لأنك لم تصل إلى جسدٍ رياضيٍّ مفتول العضلات، لكنك ستأسف لأنك كنت تكذب على نفسك وتتابع قيادة السيارة مارًّا بالصالة الرياضية في طريق عودتك إلى البيت من غير أن تدخلها.

نعم، سوف يحدث هذا لك. سوف تموت. وسوف تستعرض حياتك كلّها وأنت وحدك في تلك العزلة الهادئة،

عزلةَ تضاؤل وعيك وتلاشيه.

هذا ما سوف يحدث... إلا إذا أقدمت على الفعل اللازم للتغيير ولبناء الحياة التي أنت راغب فيها، الحياة التي تستطيع أن تكون فخورًا بها.

كُفَّ عن رشوة نفسك

أنت ترشو نفسك دائمًا. إن لدينا أشياء كثيرة جدًا نقولها لإقناع أنفسنا بأننا «لا نستطيع».

لا أستطيع، لا أستطيع، لا أستطيع!... لكنك تستطيع! وهذه كلّها ليست إلا أعذارًا. تَعِد نفسك بأن تفعل أشياء كثيرة، لكنك تؤجّل فعلها متذرعًا بأسباب لا أول لها ولا آخِر، إلى أن ينتهي الأمر من غير أية نتيجة عدا زيادة يقينك من أنك شخص فاشل.

إنك مستعد للكذب على نفسك أكثر من استعدادك للكذب على أي شخص آخر.

الاختلاف الوحيد بينك وبين من يعيش الحياة التي تريد عيشها هو أنه «يفعلها». إنه يبني تلك الحياة... إنه يعيش تلك الحياة.

هو ليس أذكى منك، ولا أقوى منك، ولا أكثر منك اهتمامًا بالأمر، ولا أي شيء من هذه الأشياء كلّها. ليس لديه شيء ليس موجودًا لديك. الاختلاف الوحيد هو أن الأشخاص الناجحين لا ينتظرون. إنهم لا ينتظرون اللحظة «المناسبة». وهم لا ينتظرون أن تأتيهم «لحظة الإلهام»، ولا ينتظرون «حادثة كونية» ترغمهم على الفعل. إنهم ينهضون، ويفعلون. إنهم يحاولون. وهم يفشلون حتى قبل أن يشعروا بأنهم صاروا «مستعدين». إنهم مثل من يُقلع بالطائرة وهو لا يزال يبنيها. إذا سقطت تلك الطائرة، فهم يعيدون تجميع أجزائها، ويحاولون من جديد.

«حالتك الداخلية» لا تعني شيئًا! وهي ليست أكثر من ذريعة أخرى ترشو بها نفسك حتى تبقى خارج «مناطق المخاطرة» في الحياة. المشكلة هي أن «مناطق المخاطرة» تلك هي الحياة نفسها. وأما الباقي، فليس أكثر من وجود... وجود فحسب!

كُفَّ عن إلقاء اللوم على ماضيك

أخاطب الآن من يلومون ماضيهم ويظنّون أنه يعوقهم: أدعوكم إلى إعادة التفكير في الأمر. أدعوكم إلى مواجهة فكرة أن ما كان أكبر وأسوأ من كل ما كان يمكن أن يكون. لكل منا ماضيه.

ولدى بعضنا ماضٍ مخيف بكل معنى الكلمة. فماذا!!!؟؟؟ أسألك قبل أن تقفز منضمًا إلى «حافلة المجروحين»: لماذا تُظهِر اهتمامًا بماضيك أكبر من اهتمامك بمستقبلك؟ أنت تعرف، وأنا أعرف، أن ما من أحد غيرك قادر على تحريرك. أنا لست مجرّد شخص صاحب رأي من بين أشخاص كثيرين تعرفهم... فقد درّبتُ ووجهت أشخاصًا لديهم ماضٍ يجعلك تموت رعبًا. وقد واصل أولئك الناس طريقهم إلى عيش حياة حرّة سعيدة. فلماذا تظن أنك غير قادر على أن تفعل مثلهم؟

كثيرًا ما يبقى الناس عالقين في ماضيهم، عالقين في طفولتهم. وهذا واحد من الأسباب التي تجعلنا نقول لأنفسنا إننا «لا نستطيع». هذه طريقة سهلة نريح أنفسنا بها من عبء المسؤولية عن ظروفنا الراهنة.

لكن ما من شيء قادر على منعك من السير إلى الأمام ومن أن تكون عظيمًا... إذا كان هذا ما تريده فعلًا. لا أهمية فعلًا لما حدث أمس، أو لما حدث قبل خمس سنين، أو لما حدث عندما كنت في الصف الثاني في المدرسة.

فمثلما نستطيع تطوير «داخلنا» من خلال الحركة والانتقال إلى «خارجنا»، نستطيع أيضًا أن ننسى ماضينا من خلال خلق مستقبلنا. ابنِ شيئًا كبيرًا، شيئًا أكبر من كل ما فعلته من قبل!

وعندما يصبح ما تراه أمامك لامعًا جدًا، مُرضيًا جدًا، فلن يعود لديك وقت للنظر إلى الخلف. سوف ينصبُّ تركيز عقلك وعينيك على ما هو أمامك.

هذا ما سوف يُخرجك مما أنت فيه. مستقبل كبير حقًا، لامع حقًا، مُغرٍ حقًا. مستقبل مشبع بالإمكانات والفرص سيحرّرك من ماضيك الثقيل المرهق.

قد لا يعجبك كل شيء في ماضيك؛ لكن ذلك الماضي قد ساهم في تكوين ما أنت عليه الآن، بما فيك من حسَنٍ وقبيح. هذا صحيح لأن فيك الكثير مما هو حسَن. وذلك الجانب الحسَن كافٍ لأن يحقّق لك ما تريد تحقيقه. إن هذا الشخص الذي هو أنت قادر تمامًا على عيش الحياة التي هو راغب فيها. لن يعوقك شيء عن تحقيق ذلك إذا كنت راغبًا فيه إلى الحدّ الكافي، وإذا عملت من أجله إلى الحدّ الكافي.

خطوتان إلى الحرّية

إذا كنت مستعدًا حقًّا لتغيير حياتك، ولحيازة تلك الحرية التي تنقصك، فإن هناك أمرين عليك أن تقوم بهما.

1. كُفَّ عن فعل ما تفعله الآن.

هذا أمر بسيط، أليس كذلك؟ انظر إلى الأشياء التي تولّد مشكلاتك، وإلى العادات التي جعلتك في الوضع الذي أنت فيه الآن.

إذا كنت لم تنجز شيئًا لأنك جالس دائمًا على أريكتك تتابع أفلامًا على نِتفليكس وتستمر في ذلك ساعات طويلة، أو إذا كنت «منجذبًا» أكثر مما ينبغي إلى مأكولات لذيذة تحبها كثيرًا، فكُفَّ عن ذلك. أنا جادٌّ تمامًا: كفّ عن ذلك! كفّ عنه الآن!

لا تبدأ تعداد الأسباب التي تجعلك غير قادر على التوقّف... «لكن الأفلام جميلة جدًّا؛ وأنا متعب كثيرًا بعد العمل»، أو «إنني في حاجة إلى هذه المسرّات الصغيرة حتى أتمكّن من الاستمرار».

إذا كنت غير قادر حتى عن التوقّف عن متابعة الأفلام التلفزيونية زمنًا كافيًا لكي تُلملِم حياتك، فمن الواضح أنك غير راغب في التغيير. هذا أمر أساسي! إنه الحدّ الأدنى: أن تكون صادقًا مع نفسك!
فكيف سيكون الأمر؟ أفلام نِتفليكس أم عملٌ يحقّق لك دخلًا أكبر؟ مأكولاتٌ لذيذة أم جسدٌ تستطيع أن تكون فخورًا به؟ ألعاب الفيديو أم علاقة حب حقيقية؟
إذا كان تناول الطعام خارج البيت كل ليلة يجعلك ترى نفسك شخصًا تافهًا، فلماذا تفعل ذلك؟ إن قلت في نفسك إنك «لا تستطيع» التوقّف، فهذا ليس أكثر من ذريعة أخرى. أنت قادر! أنت قادر على فعل هذا، وسوف تفعله! كُفَّ عن رشوة نفسك. كُفَّ عن السماح لـ«وضعك الداخلي» بالهيمنة على نوعية حياتك. استعِدْ زمام القيادة.
إذا واصلت السماح لمشاعرك بأن تقودك، فلن تجد شيئًا باقيًا لديك غير الأسف والندم. وسوف تمر بتلك الحالة في آخر المطاف... ستجد نفسك راقدًا في فراش الموت وأنت تقول في نفسك: «ماذا لو؟». لست أقول لك إن مشاعرك وأحاسيسك ليست مهمة، ولست أطلب منك أن تتحوّل إلى إنسان آلي. ما أقوله لك هو أن عليك أن تخفّض مستوى أهمية مشاعرك، وأن تبادر إلى الفعل والعمل على ما يمكن أن يجعل حياتك مختلفة كثيرًا عما هي عليه الآن.
إن من الأعذار الشائعة التي نُغذّي أنفسنا بها عبارة «أريد تغيير حياتي، لكن...»! نقول هذا لأنفسنا ونحن جالسون نتابع التلفزيون، أو نتناول مأكولات غير صحّية، أو نُضيّع الوقت على فيسبوك، إلخ. كن صادقًا مع نفسك!
أنت لا تريد التغيير! لو أردته، لفعلته! اخرج من هذه الحالة المزرية!
ألقِ نظرة متمهلة، متمعّنة، على حياتك. كن صادقًا مع نفسك، حدّد أنواع السلوك التي تعوقك وتمنعك من التقدّم. عليك أن تستخدم كل ساعة من ساعات يقظتك من أجل السير إلى ما تريده، من أجل تعزيز «قضيتك»: لا أعذار، ولا ذرائع! أنت لست مختلفًا أبدًا عن أي شخص آخر، ولست أسوأ أبدًا من أي شخص آخر. أنت لست

«حالة خاصّة» في حاجة إلى قواعد مختلفة عما يحتاجه أي شخص آخر.
عليك أن تُقدِمْ على الاختيار... أن تُقدِم الآن. لن تُغيّر حياتك أبدًا قبل أن تتخلّص من هذه الأشياء. لا مزيد من الذرائع!
2. ابدأ فعل الأشياء التي تدفعك إلى الأمام.
هذا كلام واضح تمامًا... أليس واضحًا؟ لن تغير حياتك إذا اكتفيت بالكف عن فعل أشياء بعينها. عليك أيضًا أن تنكبّ على العمل وأن تُكوِّن العادات الإيجابية التي ستشدك في الاتجاه الصحيح.
إذا كنت راغبًا في عمل جديد، فاذهب وتقدّم إلى عمل جديد. اخرج، وتواصل مع الناس. ابحث في الإعلانات، وتحدّث مع الأصدقاء، واطلب توصيات.
عليك أن تفعل هذا. لا تقلّ إنك ستفعله، ثم لا تفعله. لا تُخدّر نفسك، بل واصِل الدفع إلى أن يأتي الغد.
«أنت ما تفعله، لا ما تقول إنك ستفعله».
كارل يونغ

حدّد الأشياء التي تريد تحقيقها. ما الذي تريد إنجازه؟ وما الذي يتعيّن عليك فعله حتى تصل إليه؟ حدد الخطوة التالية -واجعل نفسك مسؤولًا عن تلك الخطوات- لحظة بعد لحظة.
إن هناك ترابطًا طبيعيًا بين هاتين الخطوتين: التوقّف، والبدء. وهذا لأن من الصعب -من الناحية النفسية- أن تكتفي بالكف عن فعل شيء من الأشياء. هذا صحيح خاصّة عندما يكون ذلك الشيء عادةً أدمنتها، عادة لها أثرها السلبي على «كيمياء دماغك»... كالأكل، أو الجنس، أو المخدرات، أو ألعاب الفيديو.
لا فائدة أبدًا من الإقلاع عن عاداتك السيئة إلا إذا استعضت عنها بشيء آخر، بشيء يعمل في مصلحتك حقًا ويكون مثالًا على ذلك النوع الجديد من الحياة الذي تريد فعلًا أن تحياها. المسألة هنا هي الإدخال المنهجي لشيء جديد محل شيء قديم، وتكوين حياة جديدة من أجلك أنت... الحياة التي أردتها لنفسك دائمًا.
عليك أن تزيل ما هو سيئ لكي تفسح مجالًا لما هو حسن. إن لم تفعل هذا، فلن يكون لديك ما يقودك إلى تلك الحياة الجديدة. إنك توفّر لنفسك مقوّمات حياتك الجديدة هذه، لبنة بعد لبنة. ينبغي أن تكون هذه العملية شاملة، وأن تكون حاسمة، وإلا فسوف تجد نفسك مشدودًا إلى الخلف، وسوف تتباطأ خطواتك في رحلة التغيير تلك نتيجة «الوزن الميت» الذي تحمله معك.
اترك التلفزيون، واترك كتب المساعدة الذاتية الكثيرة التي تقرأها لكنك لا تستفيد منها شيئًا، واترك الإفراط في الأكل، واترك الجلوس على الأريكة أزمانًا طويلة، واترك التأجيل والتسويف. استبدل بهذا كله دروس الرقص، ونوادي الكتب، و«الأكل من أجل العيش»، وركوب الدراجة، والتعبير عن نفسك... أي شيء! هل أنت في حاجة إلى مساندة؟ فليكن لديك مرشد... مرشد جيد... أفضل مرشد تستطيع دفع أجره. وإذا كان دفع المال مشكلة، فانضم إلى برنامجي «365» الذي هو رحلة من الطاقة والتطوّر الشخصي تستمرّ اثني عشر شهرًا. إن هذا البرنامج موجود على موقعي على إنترنت؛ وأنت قادر على الانضمام إليه مقابل ثمن أقل من تكلفة فنجان قهوة يومي. وكما قلت لك... لا ذرائع ولا أعذار!
اخرج مما في رأسك
«تأمّل في الأمر مليًّا. ثم توقّف عن التفكير عندما يأتي وقت الفعل، وافعل».
نابليون بونابرت
هناك وقت للتفكير ولتطوير عقلك. لكن، في آخر المطاف، عليك أن تتحرّك إلى الفعل وأن تضع ما لديك موضع التطبيق.
إن لعباراتك التوكيدية كلّها دور في هذا الأمر. أنت مستعد للإقدام على هذا الفعل. وأنت مستعد لقبول اللايقين الذي يصاحب الإقدام على الفعل.
لا تعني عبارة «أنا مُصمِّم» أن تكون مصمِّمًا على التفكير أو على متابعة التلفزيون. إنها تعني الفعل... تعني التصميم على الإقدام على الفعل، ومتابعة السير في اتجاه أهدافك، وعلى القيام بالعمل والفشل ثم النجاح في آخر المطاف.
ليس في أيّ شيء مما قلته لك قدرة على إحداث تغيير في أية ناحية من نواحي حياتك إلا إذا عملت بموجبه، إلا إذا فعلت. عليك أنت أن تحقّق ذلك التغيير. عليك أن تجعله يحدث.
عليك أن تبرهن على عظَمتك. لن أفعل ذلك من أجلك! لن تفعله من أجلك أمك، ولا زوجتك (أو زوجك)، ولا جيرانك. لن تنقذك الثقة بالنفس، فالمستقبل لن يتحسّن فجأة، ولن يختفي

قلقك فجأة، ولن تجعلك مؤهلاتك الجديدة شخصًا مصممًا أو موثوقًا على نحو مفاجئ. أنت وحدك من يستطيع التصدّي للتعبير عن مقدراتك وجعلها تتحقّق.
«الأمر غير متعلّق بأن تغتنم يومك، بل بأن تغتنم هذه اللحظة وهذه الساعة، وهذا الأسبوع، وهذا الشهر».
لا تكتفِ بقراءة هذا، بل فكّر فيه، ثم امضِ في حياتك مطبّقًا إياه، مرّة بعد مرّة. طبّقه في حياتك.
«سوف أفعل هذا في وقت لاحق»- لا، بل افعله الآن!
«لستُ بارعًا إلى الحدّ الكافي لفعل هذا» . كفَّ عن هذا الكلام. كفَّ عن التذرّع بهذا الكلام الفارغ. افعل!
لا تسمح بعد الآن لعقلك بأن يتحكّم بك. كفَّ عن تركه يعوقك بتلك الذرائع والمخاوف، ولا تسمح له بأن يشتت انتباهك.
أفكارك ليس أنت. أفعالك هي أنت... أنت ما تفعله.
أفعالك هي الشيء الوحيد الذي يستطيع فصلك عن المكان الذي أنت فيه الآن لكي يأخذك إلى حيث تريد أن تكون. الأمر غير متعلّق بأن تغتنم يومك، بل بأن تغتنم هذه اللحظة وهذه الساعة، وهذا الأسبوع، وهذا الشهر. إنه متعلّق بأن تغتنم حياتك كلّها وبأن تضع لنفسك هدفًا تتمسّك به كأن حياتك كلّها متوقفة عليه.
... هذا لأن حياتك متوقّفة عليه حقًا!

عن المؤلف

غاري جون بيشوب
ولد غاري في مدينة غلاسكو الاسكوتلندية. ثم انتقل في سنة 1997 للعيش في الولايات المتحدة الأميركية. وقد فتح هذا الانتقال أمامه طريقًا إلى عالم التنمية الشخصية، وخاصة إلى الأنطولوجيا والفينومونولوجيا، حيث انكب على الدراسة عدة سنين صار بعدها مدير برنامج رئيسي في واحدة من أكبر شركات التطوّر الذاتي في العالم. وبعد سنين من تقديم البرامج إلى آلاف الأشخاص في أنحاء مختلفة من العالم، فضلًا عن دراسة فلسفات مارتن هيدغر وهانز جورج غادامير وإدموند هوسيرل والتأثّر بها، بدأ غاري إنتاج نوع خاص به من «الفلسفة المدينية». وقد صار التزامه طيلة حياته بتوجيه قدرات الناس صوب تحقيق تغيّر حقيقي في حياتهم حافزًا دافعًا له كل يوم. إن لديه أسلوبًا خاليًا من الزينة والكلام الفارغ جلب له عددًا من المتتبّعين يتزايد دائمًا، تجذبهم إليه بساطته، والاستخدام العالمي لعمله.
يعيش غاري في فلوريدا مع زوجته وأبنائه الثلاثة.
للتواصل
garyjonbishop @
garyjohnbishop.com

عن المترجم

الحارث محمد النبهان

من مواليد دمشق - سورية، سنة 1961. حائز على إجازة جامعية في الهندسة الميكانيكية من جامعة دمشق. كانت بداية عمله في الترجمة سنة 1991. صدر له أكثر من أربعين عملاً مترجَماً؛ من أهمها:

- نعوم تشومسكي: «سنة 501، الغزو مستمر»
- هوارد زِن: «ماركس في سوهو» - مسرحية
- إريك هوبسباوم وتيرنس رينجر: «اختراع التقاليد»
- تشارلز تايلر: «المتخيلات الاجتماعية الحديثة»
- إيفان كليما: «حب وقمامة». رواية
- جورج أورويل: «1984» - رواية
- جون ستيوارت مِل: «سيرة ذاتية»
- سول بيلو: «مغامرات أوجي مارتش». رواية
- سينكلير لويس: «بابيت» - رواية
- كارل أوفِه كناوسغارد: «كفاحي» - سيرة في 6 أجزاء انتهى منها 3.
- لاسلو كراسناهوركاي: تانغو الخراب» و»كآبة المقاومة» - روايتان
- فيليب روث: «حكاية أميركية» - رواية
- دونا تارت: «الحسّون» - رواية